

# Cuide su salud cuando hace mucho calor



## Get ready

- El calor extremo es peligroso y puede ser mortal.
- Por lo general, la parte más calurosa del día es de 2 p. m. a 8 p. m.
- Siga tomando medidas para refrescarse por la noche.
- No deje a ninguna persona ni a las mascotas en un auto estacionado en un día caluroso.



## Consiga ayuda

- Llame al 9-1-1 si alguien está en peligro, lastimado o no responde. Puede pedir una ambulancia y decir que no hace falta que vaya la policía si esa es la situación.
- Durante una ola de calor, United Way 2-1-1 puede ayudarle a encontrar un lugar seguro para escapar del calor.
- Si ve a un animal en un vehículo caliente, llame a los servicios de emergencia.



## Termopatía o enfermedad por calor

- Algunos problemas médicos hacen que al cuerpo le cueste más refrescarse.
- Las personas que tienen una termopatía o enfermedad por calor pueden estar demasiado mareadas o confundidas para darse cuenta cuándo están en peligro.
- El golpe de calor es una emergencia médica.



## Mantenerse fresco/refrescarse

- Póngase una toalla húmeda y fresca o una bolsa de hielo en el cuello.
- Tome más agua de lo habitual. Asegúrese de que los niños y las mascotas tomen mucha agua.
- Manténgase a la sombra o dentro de un edificio fresco.
- Cubra las ventanas para evitar que entre la luz del sol.



## Ayude a los demás

- Estar solo durante un evento de calor extremo puede ser peligroso.
- Pregunte a sus vecinos, amigos y familiares sobre sus planes para mantenerse frescos.
- Preste atención a las personas a la intemperie durante una ola de calor. Nuestros vecinos sin hogar corren más riesgo durante una ola de calor.