

SEGURIDAD ANTE EL CALOR DE VERANO



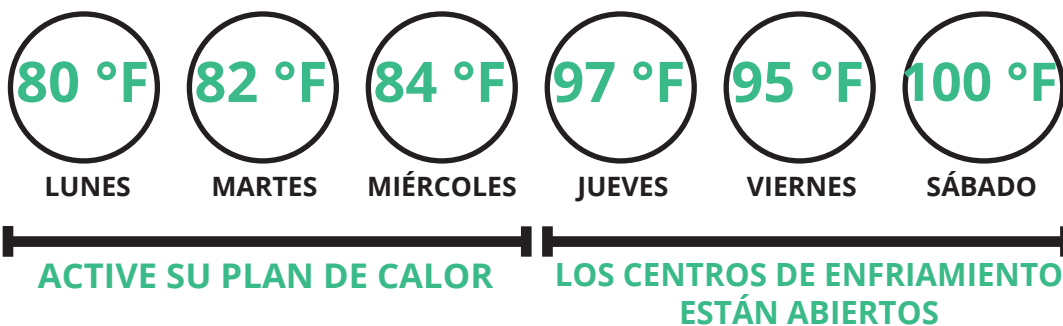
DÍAS DE CALOR

Cuando la temperatura alcanza los 82°F o más, puede provocar enfermedades causadas por el calor, derrames cerebrales e incluso la muerte

EJEMPLO DE MARCO TEMPORAL DE UNA OLA DE CALOR

AVISO DE CALOR

Se emite cuando se prevé que el índice de calor superará los 95 °F durante al menos dos días \bigcirc los 100 °F durante cualquier periodo de tiempo.



ÍNDICE DE CALOR

– Cómo se siente la temperatura cuando se combina la humedad con la temperatura del aire.

EL AIRE ACONDICIONADO SALVA VIDAS

En la Ciudad de Nueva York, la mayoría de personas que mueren por insolación viven en hogares sin acceso a unidades de aire acondicionado.

CONSEJOS IMPORTANTES

- Busque un lugar interior fresco con aire acondicionado.
- Hidrátese tomando más agua de lo habitual.
- Evite actividades extenuantes al aire libre entre las 11 a. m. y las 4 p. m.
- Use ropa ligera y de colores claros.
- Ajuste su aire acondicionado a 78 °F o “Low Cool”.

SI NO TIENE AIRE ACONDICIONADO, AQUÍ LE DAMOS ALGUNOS CONSEJOS PARA SU SEGURIDAD EN ESPACIOS INTERIORES:

- Visite un amigo o familiar que tenga aire acondicionado.
- Vaya a un centro de enfriamiento.
- ¡Hidrátese!
- Dese un baño o una ducha fría.
- Cierre sus cortinas para mantener fuera al sol.
- Limite el uso de su horno o estufa.



¿NO HAY UN CENTRO DE ENFRIAMIENTO CERCA?

Visite un espacio fresco como una biblioteca, tienda, parque, museo, piscina o centro comunitario.

SEGURIDAD ANTE EL CALOR DE VERANO

SEPA QUIÉN ESTÁ EN RIESGO EN SU COMUNIDAD

Personas sin aire acondicionado en casa y cualquiera de las siguientes personas:

SALUD MENTAL

Ansiedad y depresión - Demencia
Esquizofrenia - Mal uso de sustancias

CONDICIONES CRÓNICAS

Presión arterial alta - Infartos
Diabetes - EPOC - Asma

POBLACIONES VULNERABLES AL CALOR

Bebés y niños - Personas embarazadas
Adultos mayores - Personas con movilidad limitada

Algunos medicamentos para condiciones crónicas disminuyen su capacidad de sentir y responder a los cambios de temperatura exterior y causan que se deshidrate más rápido.

ESTÉ ATENTO A LOS SÍNTOMAS DE AGOTAMIENTO E INSOLACIÓN

La insolación es una emergencia potencialmente mortal. Si tiene algún síntoma, busque atención médica inmediatamente.

Agotamiento por calor

- Desmayos o mareos
- Sudor excesivo
- Piel pálida, húmeda
- Náuseas
- Pulso rápido y débil
- Calambres musculares



Insolación

- Dolor de cabeza punzante
- No sudar
- Temperatura corporal alta
- Náuseas y vómito
- Pulso rápido y fuerte
- Confusión, alucinaciones o pérdida de la conciencia

QUÉ HACER

- Vaya a un lugar más fresco con aire acondicionado.
- Si esta totalmente conciente, tome agua (electrolitos).
- Dese una ducha fría o utilice una compresa o toalla fría.

QUÉ HACER

LLAME AL 911. Actúe de inmediato para refrescar a la persona hasta que llegue la ayuda.



RECURSOS

Visite climate.cityofnewyork.us para encontrar herramientas de datos (Índice de Vulnerabilidad al Calor, Mapa de Justicia Medioambiental) y de apoyo y planificación.



SEGURIDAD ANTE EL CALOR DE VERANO

Para mantener a su comunidad segura durante actividades al aire libre, esté pendiente del clima y “venza al calor” con estos consejos para su plan de seguridad contra el calor:

PLANIFICACIÓN DE UN EVENTO

¿El evento se realizará en el pasto, en la tierra o en la arena? ¿Será sobre el pavimento o cemento?

¿Van a bailar, correr, etc.? ¿Habrá actividades con agua?

! **Las superficies oscuras y pavimentadas aumentan la temperatura y retienen el calor hasta la noche.**

! **La actividad física aumenta el riesgo de enfermedades causadas por el calor.**

DURANTE EL EVENTO



- Hidrátese y proporcione agua gratis a los asistentes.
- Limite el ejercicio o las actividades físicas durante una exposición prolongada al calor.
- Realice pausas frecuentes en zonas cubiertas o espacios con aire acondicionado.
- Use carpas para proporcionar sombra y rociadores para ayudar a refrescarse.

INCLUYA LO SIGUIENTE EN SU PLAN DE ACCIÓN CONTRA EL CALOR:

Antes:

- Anime a los miembros de la comunidad que cumplan los requisitos a solicitar el Programa de Asistencia de Energía a los Hogares (HEAP) en cuanto esté disponible.
- Informe a los miembros de la comunidad sobre los síntomas de las enfermedades causadas por el calor.
- Cree un mapa de los espacios frescos en el barrio para reducir el riesgo de enfermedades causadas por el calor en su comunidad.
- Plante árboles para dar sombra a su comunidad.
- Realice las actividades al aire libre por las mañanas y por las noches.

Durante:

- Esté pendiente de sus vecinos, familiares y amigos.
- Facilite un espacio fresco para los miembros de la comunidad.
- Reparta botellas de agua reutilizables, compresas frías, toallitas de protección solar y paquetes de electrolitos.
- Coma verduras y frutas a base de agua para refrescar el cuerpo.