

PREPÁRATE PARA CALOR EXTREMO

El calor extremo a menudo resulta en el mayor número anual de muertes entre todos los desastres relacionados con el clima.



FEMA

FEMA V-1004/June 2018

En la mayor parte de los EE. UU., el calor extremo es un período prolongado (2 a 3 días) de mucho calor y humedad con temperaturas superiores a los 90 grados.



Mayor riesgo



Puede suceder en cualquier lugar



La humedad aumenta la sensación de calor medida por un índice de calor

SI ESTÁ BAJO UNA ADVERTENCIA DE CALOR EXTREMO

Busca aire acondicionado, si es posible.



Revisar a los miembros de la familia y a los vecinos



Evite las actividades extremas



Ba mucho líquido.



Esté atento a las enfermedades causadas por el calor.



Esté atento a los calambres por calor, el agotamiento por calor y la insolación.



Use ropa ligera.



Nunca deje a personas o mascotas en un automóvil cerrado.



CÓMO MANTENERSE A SALVO - WHEN EXTREME HEAT THREATENS



Busca lugares en tu comunidad a los que puedas ir para refrescarte.

Trate de mantener su hogar fresco:

1. Cubra las ventanas con cortinas o persianas.
2. Burletes en puertas y ventanas.
3. Use reflectores de ventanas, como cartón cubierto con papel de aluminio, para reflejar el calor hacia el exterior.
4. Agregue aislamiento para mantener el calor fuera.
5. Use un ventilador de ático eléctrico, o ventilador de ático, para regular el nivel de calor del ático de un edificio al limpiar el aire caliente.
6. Instale aires acondicionados de ventana y aisle alrededor de ellos.

Aprenda a reconocer los signos de las enfermedades causadas por el calor. Para obtener más información, visite: www.cdc.gov/disasters/extremeheat/warning.html.

Tome un papel activo en su seguridad

Ve a **Ready.gov** y busca **calor extremo**. Descargue la **aplicación móvil de FEMA** para obtener más información sobre cómo prepararse para el **calor extremo**.



Nunca deje a un niño, adulto o animal solo dentro de un vehículo en un día caluroso.

Busca lugares con aire acondicionado. Las bibliotecas, los centros comerciales y los centros comunitarios pueden proporcionar un lugar fresco para tomar un descanso del calor.

Si estás al aire libre, busca sombra. Usa un sombrero lo suficientemente ancho como para proteger tu rostro.

Use ropa holgada, liviana y de colores claros. **Beba mucho líquido para mantenerse hidratado.** Si usted o alguien a quien cuida sigue una dieta especial, pregúntele a un médico qué sería lo mejor.

No utilice ventiladores eléctricos cuando la temperatura exterior sea superior a 95 grados. Podrías aumentar el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. Los ventiladores crean un flujo de aire y una falsa sensación de confort, pero no reducen la temperatura corporal. **Evite las actividades de alta energía. Revítese a sí mismo, a los miembros de su familia y a los vecinos** para detectar signos de enfermedades relacionadas con el calor.



FEMA

FEMA V-1004
Catalog No. 17233-5



Conozca los signos y las formas de tratar las enfermedades relacionadas con el calor.

Calambres por calor

Signos: Dolores o espasmos musculares en el estómago, los brazos o las piernas.

1. **Acciones:** Ve a un lugar más fresco. Quítese el exceso de ropa. Tome sorbos de bebidas deportivas frías con sal y azúcar. Busque ayuda médica si los calambres duran más de una hora.

Agotamiento por calor

2. **Signos:** sudoración intensa, palidez, calambres musculares, cansancio, debilidad, mareos, dolor de cabeza, náuseas o vómitos y desmayos.
3. **Acciones:** **Ir** a un lugar con aire acondicionado y acostarse. Afloje o quítese la ropa. Toma un baño frío. Tome sorbos de bebidas deportivas frías con sal y azúcar. Busque ayuda médica si los síntomas empeoran o duran más de una hora.

Golpe de calor

Signos: Temperatura corporal extremadamente alta (por encima de 103 garzas) indicada por un termómetro oral; piel roja, caliente y seca sin sudor; pulso rápido y fuerte; mareos; confusión; e inconsciencia.

4. **Acciones:** Llame al 9-1-1 o lleve a la persona a un hospital de inmediato. Refrésquese con cualquier método disponible hasta que llegue la ayuda médica.