

CALOR EXTREMO



En condiciones de calor extremo, la evaporación se ralentiza y el cuerpo tiene que trabajar más arduamente para mantener una temperatura normal. Por favor considere las próximas recomendaciones para mantener la seguridad de usted y su familia durante la próxima ola de calor



Las señales mas comunes de enfermedades relacionadas por el calor extremo son: los calambres musculares, agotamiento corporal y por ultimo, la insolación. Estas condiciones pueden causar enfermedades secundarias, lesiones graves y hasta la muerte.



**Orange County
Fire Authority**

(714) 573-6200
ocfa.org



Si el clima es extremadamente caluroso

- Dirijase a un sitio más fresco, con sombra y evite el exponerse a la luz solar.
- Evite las actividades extenuantes, y el trabajo agotador durante las horas de calor mas elevado. No trabaje solo y asegúrese de tomar descansos frecuentemente.
- Consuma comidas balanceadas, ligeras y con mucho liquido.
- Beba mucha agua y manténgase hidratado.
- Limite el ingerir bebidas alcohólicas, con alto nivel de cafeína y azucaradas.
- Use ropa suelta, liviana y de colores claros.
- Si se encuentra al aire libre, encuentre un lugar con sombra. Use un sombrero de ala ancha para proteger su cara.
- Revísese usted mismo y este al pendiente de los miembros de su familia, de sus compañeros de trabajo y de vecinos que usualmente se encuentran solos, o que no tengan acceso al aire acondicionado.
- Esté al pendiente de las señales más comunes relacionadas por el calor extremo. Como los calambres musculares, agotamiento corporal e insolación. Especialmente en niños pequeños y adultos mayores de los 65 años, o con enfermedades preexistentes.
- Proteja su piel usando protector solar de "amplio espectro" o "protección UVA / UVB."
- Limite las actividades al aire libre para la parte más fresca del día. La cual es generalmente antes de las 10 a.m. y después de las 3 p.m. Descanse a menudo a la sombra.
- Nunca deje solo a un niño, adulto o animal dentro de un vehículo en un día caluroso.

Para prepararse para el calor extremo, usted debe de

- Instale equipos de aire acondicionado de ventana y aisle con burletes alrededor de las ventanas.
- Verifique que los conductos de aire acondicionado tengan un aislamiento adecuado.
- Utilice deflectores en las ventanas, por ejemplo, cartón cubierto con papel de aluminio, para deflectar los rayos del sol hacia afuera de la ventana.
- Instale burletes y umbrales en las puertas y ventanas para mantener el aire fresco adentro. Añada aislante para mantener el calor afuera.
- Cubra las ventanas que reciban luz directa con cortinas, toldos o persianas, para reducir el calor hasta por un 80 por ciento.