

## Comunicado de prensa

Comunicado de prensa de salud pública

De: Departamento de Salud de la Ciudad de Middletown

Publicado: Vigilancia de salud excesiva

Contactos: Departamento de Salud de la Ciudad de Middletown, 513.425.1818

Para Publicación Inmediata

Contacto: Jackie Phillips Carter MPH, BSN, RN

Voz: (513) 425-7854

Número de fax: (513) 425-7852

### AVISO DE OLA DE CALOR DECLARADO

Junio 20, 2022

(MIDDLETOWN, 20 de junio de 2022) Por la presente se declara un Aviso de Ola de Calor desde el martes 20 de junio de 2022 hasta el fin de semana debido al pronóstico de condiciones climáticas peligrosamente calurosas y humedad excesiva durante este tiempo. (Una ola de calor es un período prolongado de clima excesivamente caluroso, que puede ir acompañado de alta humedad). La alta humedad y las temperaturas durante este tiempo se combinarán para producir valores de índice de calor superiores a 100 grados Fahrenheit para la parte restante de la semana y el fin de semana.

*"En estas condiciones, es importante que los residentes sean conscientes y receptivos a los riesgos debido a la exposición prolongada al calor y al esfuerzo físico indebido", explicó Jackie Phillips Carter, comisionada de Salud.*

Con la declaración de Aviso de Ola de Calor, el Departamento de Salud de la Ciudad de Middletown continuará monitoreando los informes de cualquier visita a la sala de emergencias relacionada con el calor, carreras de rescate de emergencia y/o muertes relacionadas con el calor.

Phillips Carter nos recuerda las siguientes prácticas de salud durante el clima excesivamente caluroso:

1. Disminuir la actividad física - Esto es particularmente recomendable para corredores y niños en edad de escuela secundaria / secundaria o cualquier participante en equipos atléticos. Las actividades de ejercicio deben ocurrir temprano en la mañana o temprano en la noche. Permanezca a la sombra tanto como sea posible.

2. Use ropa de algodón suelta, liviana y de color claro.
3. Bebe mucha agua.
4. Coma comidas ligeras.
5. Guarde las bebidas alcohólicas hasta que regrese el clima más fresco. Las bebidas alcohólicas pueden causar deshidratación y aumentar el riesgo de una persona de contraer enfermedades relacionadas con el calor.
6. Refréscase con duchas, baños y natación recreativa.
7. Ajuste las persianas, persianas y toldos para ayudar a minimizar el calor del sol dentro de su hogar.
8. Usa el sótano durante las horas más calurosas.
9. Use un ventilador circulante para bajar las temperaturas en los espacios habitables. Sin embargo, cuando las temperaturas exceden los 95 ° F, un ventilador puede no ayudar a menos que traiga aire más frío al espacio. Los ventiladores pueden incluso aumentar el estrés por calor en climas muy calurosos y no deben usarse para soplar aire caliente directamente sobre el cuerpo.
10. Sea un buen vecino y verifique a aquellos que puedan necesitar ayuda.
11. Las personas con problemas de salud crónicos, como enfermedades cardíacas o problemas pulmonares, deben minimizar las actividades porque el calor pondrá tensiones adicionales en esos sistemas.
12. Se debe tener precaución adicional para los ancianos y jóvenes, bebés y niños para asegurarse de que están protegidos del calor y están ejerciendo estos consejos útiles.
13. Las personas con problemas de salud crónicos, como enfermedades cardíacas o problemas pulmonares, deben minimizar las actividades porque el calor pondrá tensiones adicionales en esos sistemas.
14. Se debe tener precaución adicional para los ancianos y jóvenes, bebés y niños para asegurarse de que están protegidos del calor y están ejerciendo estos consejos útiles..