

# PREPÁRATE PARA EXTREMO CALOR

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

En la mayor parte de los Estados Unidos, el calor extremo es un período largo (2 a 3 días) de alto calor y humedad con temperaturas superiores a 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

Encuentre aire acondicionado, si es posible.



Verifique a los miembros de la familia y vecinos.

Evite las actividades extenuantes.



Beba mucho líquido.

Esté atento a las enfermedades causadas por el calor.



Esté atenta a los calambres por calor, el agotamiento por calor y el golpe de calor.

Use ropa ligera.



Nunca deje a las personas o mascotas en un automóvil cerrado.

