

# CÓMO MANTENERSE SEGURO

## CUANDO EL CALOR EXTREMO AMENAZA

### Prepárese AHORA

Encuentre lugares en su comunidad donde pueda ir a ponerse fresco.

Trate de mantener su hogar fresco:

- Cubra las ventanas con cortinas o sombras.
- Puertas y ventanas con burletes.
- Use reflectores de ventana como cartón cubierto de papel de aluminio para reflejar el calor hacia el exterior.
- Agregue aislamiento para mantener el Calentar.
- Use un ventilador de ático motorizado, o ventilador de ático, para regular el nivel de calor del ático de un edificio limpiando el aire caliente.
- Instale aires acondicionados de ventana y aíslalos alrededor de ellos.

Aprenda a reconocer los signos de las enfermedades causadas por el calor.

Para más información Visita:  
[www.cdc.gov/disasters/extremeheat/warning.html](http://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/warning.html).

### Toma un papel activo en su seguridad

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

### Manténgase seguro DURANTE

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

Encuentra 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 afuera, encuentra sombra. Use un sombrero lo suficientemente ancho como para proteger su rostro.

Use ropa suelta, liviana y de colores claros.

Beba muchos líquidos para mantenerse hidratado. Si usted o alguien que cuida está en una dieta especial, pregúntele a un médico qué sería lo mejor.

No use ventiladores eléctricos cuando la temperatura exterior sea superior a 95 grados. Podría aumentar el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. Los ventiladores crean flujo de aire y una falsa sensación de comodidad, pero no reducen la temperatura corporal.

Evite las actividades de alta energía. Revísese a sí mismo, a los miembros de la familia y a los vecinos para detectar signos de enfermedades relacionadas con el calor.

### Reconocer + RESPONDER

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

#### Calambres por calor

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

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

#### Heat Exhaustion

Signos: sudoración intensa, palidez, calambres musculares, cansancio, debilidad, mareos, dolor de cabeza, náuseas o vómitos y desmayos.

Acciones: Vaya a un lugar con aire acondicionado y acuéstese. Afloje o quítese la ropa. Tome un baño frío. Tome sorbos de bebidas deportivas frías con sal y azúcar. Busque atención médica si los síntomas empeoran o duran más de una hora.

#### Insolación

Signos: Cuerpo extremadamente alto temperatura (por encima de 103 grados) indicada por un termómetro oral; piel roja, caliente y seca sin sudor; pulso rápido y fuerte; Mareos; confusión; e inconsciencia.

Acciones: Llame al 9-1-1 o lleve a la persona a un hospital inmediatamente. Refréscase con cualquier método disponible hasta que llegue la ayuda médica.