

Calor

La región está experimentando actualmente temperaturas altas, lo que se conoce como una ola de calor. Cuando las temperaturas exteriores son extremas, el peligro para que se produzcan las enfermedades relacionadas con el calor aumenta. Los adultos mayores, los niños pequeños y las personas con enfermedades mentales y crónicas están expuestos a un riesgo particularmente alto.

Qué hacer:

- Pase tiempo en lugares con aire acondicionado. Visite un centro comercial con aire acondicionado, una sala de cine u otro lugar público fresco.
- Cubra las ventanas que reciben el sol de la mañana o de la tarde.
- Vístase con ropa ligera.
- Vea cómo están sus vecinos y familiares mayores y aliéntelos a que se mantengan frescos y beban mucha agua con regularidad.
- Limite el tiempo que pasa bajo la luz solar directa.
- No deje a los bebés, niños, mascotas o personas con movilidad reducida dentro de un automóvil estacionado.
- Manténgase atento a la radio para recibir actualizaciones sobre la información de emergencia.
- ***Si sabe de alguien que no pueda entender o escuchar este mensaje, ayúdelo para que lo reciba.***

Puede encontrar más información al respecto en su gobierno local y en los sitios web sobre gestión de emergencias.