

Manténgase Fresco Durante el Calor del Verano

Consejos para la Salud y Seguridad Durante el Calor

Manténgase Usted y a su Familia Frescos

- Tome bastante agua y otros líquidos.
- Evite tomar alcohol y bebidas que contengan cafeína como el café, soda y té.
- Permanezca adentro y limite las actividades durante las horas más calientes del día.
- Planee actividades fuera de la casa antes del medio día o al atardecer.
- Use ventiladores portátiles y del techo para circular el aire fresco.
- Póngase ropa ligera, floja y de color claro.
- Nunca deje a un niño o a una mascota en un carro estacionado.
- Si no hay electricidad, vaya a la casa de un amigo, a un negocio, a la biblioteca o a un centro de albergue.



Proteja a sus Mascotas



- Déle bastante agua fresca y sombra a sus mascotas que viven fuera de la casa.
- Mantenga la casa de la mascota bien ventilada.
- Meta a las mascotas adentro de la casa durante las horas más calientes del día.
- No deje a su mascota en un carro estacionado.

Seguridad de su Comunidad

Durante Condiciones Extremas del Calor:

- Este pendiente de miembros de su familia, amigos, vecinos y otras personas dos veces al día.
 - Llame o visítelos para asegurarse que están cómodos y seguros.
- Las personas mayores de edad y las personas con condiciones crónicas de la salud estas a un riesgo más alto.

La Respuesta del Cuerpo al Calor

- Cuando esta caliente, el cuerpo mantiene su temperatura principalmente a través de la transpiración. Este es el sistema de enfriamiento natural del cuerpo.
- Cuando esta extremadamente caliente, la habilidad del cuerpo de mantener una temperatura normal puede que no funcione en personas mayores de edad, personas con condiciones crónicas de la salud o durante actividad vigorosa.
- El agotamiento por calor puede ser causado al subir la temperatura del cuerpo. El agotamiento por calor puede causar el golpe de calor.

Buenas Maneras para Mantenerse Fresco

- Tome un baño con agua fresca.
- Refrésquese bajo la manguera del jardín.
- Póngase una toalla mojada en la cabeza, el cuello o las muñecas.



Tome Acciones para Prevenir el Agotamiento y Golpe de Calor

- Consulte a su doctor acerca de precauciones especiales que personas mayores de edad y personas con condiciones crónicas de la salud deben tomar.
- Conozca las señales de:
 - Agotamiento por Calor**
 - ✓ Sudor pesado
 - ✓ Calambres musculares
 - ✓ Debilidad
 - ✓ Mareos
 - Golpe de Calor**
 - ✓ Pulso rápido
 - ✓ Náuseas
 - ✓ Dolor de cabeza palpitante
 - ✓ Confusión
- Si usted se siente enfermo debido al calor, tome medidas para enfriarse y vea a su doctor o llame al 9-1-1



Más Información acerca de la Salud y Seguridad Durante el Calor

www.fresnohumanservices.org/communityhealth www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/
<http://bepreparedcalifornia.ca.gov/EPO/BeInformed/NaturalDisasters/ExtremeHeat/TipsPrevHeatIllness.htm>

Fresno-Madera Area Agency on Aging al 559-453-4405 o 1-800-510-2020 o www.fmaaa.org

