



# 10 CONSEJOS PARA EL CALOR



**1. RECONOCER LAS SEÑALES DE ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR.** Si siente dolor de cabeza, mareos, náusea, confusión, calambres, temperatura alta o pulso acelerado, busque ayuda médica de inmediato y muévase a un lugar más fresco.

**2. MANTENERSE HIDRATADO** Tome bastante agua cuando hace calor afuera, incluso si no siente sed. Hay que beber de dos a cuatro vasos de líquidos frescos sin alcohol cada hora. Lleve agua consigo cuando sale de la casa. Las fuentes de agua públicas están actualmente cerradas debido a la pandemia de COVID-19.



**3. PROTEGERSE DEL SOL** Use protector solar en la piel. Use un sombrero de ala ancha, gafas de sol y ropa floja de colores claros cuando esté afuera.

**4. NUNCA DEJAR NIÑOS O MASCOTAS EN UN AUTOMOVIL SIN SUPERVISION.** Esto incluye paradas breves o mandados rápidos. Incluso con las ventanas abiertas, las temperaturas interiores pueden aumentar casi 20 ° F en 10 minutos.



**5. EVITAR ACTIVIDAD FÍSICA** durante las horas más calurosas del día. Haga ejercicio temprano en la mañana si es posible.



# 10 CONSEJOS PARA EL CALOR

## 6. UTILIZAR AIRE ACONDICIONADO SI LO NECESITA.

Solo con unas pocas horas al día en un ambiente con aire acondicionado se puede reducir el riesgo de enfermedad. Cuando la temperatura sube de 95 °F, los ventiladores no previenen enfermedades relacionadas con el calor. Si le preocupa el costo de operar su aire acondicionado, verifique si usted califica para recibir una tarifa de descuento de Eversource para ayudarle a reducir el costo de la luz.



## 7. MANTENER LAS PRECAUCIONES PARA COVID-19.

Continúe el uso de cobertores faciales y practique el distanciamiento social incluso cuando hace calor.

**8. SER UN VECINO ATENTO.** Comuníquese frecuentemente con familiares, amigos y vecinos, especialmente los que son mayores de edad, viven solos, tienen condiciones médicas, necesitan asistencia adicional y los que no tienen aire acondicionado.



**9. RECIBIR ALERTAS DE LA CIUDAD** Llamar al 311 o (617-666 -3311) o en [SomervilleMA.gov/alerts](https://www.somervillema.gov/alerts)

**10. LLAME AL 911 EN CASO DE EMERGENCIA** Si alguien muestra signos de agotamiento o desvanecimiento por calor, llame al 911 de inmediato. Los signos de agotamiento o desvanecimiento por calor incluyen una temperatura corporal de más de 103 grados; piel caliente, roja, seca o húmeda; un pulso rápido y fuerte; y posible inconsciencia. Mientras espera que llegue la ayuda, traslade a la persona a un área fresca, ayúdela a enfriarla con toallas húmedas o un baño frío, y NO le dé líquidos.

