

DEFINICIONES QUE PUEDEN AYUDAR CON LA CONCIENTIZACIÓN

Índice de calor

También conocido como "sensación térmica", mide la temperatura del ambiente y toma en cuenta la humedad.

Isla de calor urbano

Temperaturas más altas en la superficie debido a edificios, calles y otras infraestructuras que acumulan y reemiten el calor del sol.

Enfermedad relacionada con el calor

Una afección causada por la incapacidad del cuerpo de lidiar con temperaturas particularmente altas que resulta en un aumento significativo de la temperatura del cuerpo y en una enfermedad.

Centro de refrigeración (Centro de Recursos de Emergencia)

Un edificio público donde las personas pueden usar el aire acondicionado para refrescarse durante las horas del día. Proporcionan estaciones de carga para dispositivos, aire acondicionado, agua e información pública.

RECURSOS ÚTILES

Escaneé este código QR para verificar diariamente el pronóstico de riesgo de altas temperaturas



También puede acceder a través del siguiente enlace:

<https://ephtracking.cdc.gov/Applications/HeatRisk/>

Escaneé este código QR para descargar la aplicación de seguridad para el calor de NIOSH en su teléfono



También puede acceder al pronóstico de riesgo de altas temperaturas a través del siguiente enlace:

<http://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/heatapp.html>

Escriba NOLAREADY al 77295 para recibir alertas sobre emergencias

Para más información sobre calor extremo o enfermedades causadas por el calor, ingrese al sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):

<http://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/index/html>



new orleans
health
department



COMBATA EL CALOR



Guía para

EL CALOR EXTREMO

nola.gov/climate

QUÉ PUEDE VOLVERLO VULNERABLE AL CALOR EXTREMO

Riesgo personal

- Edad.

Los bebés, niños menores de 4 y personas mayores de 60 años tienen mayor riesgo de tener enfermedades relacionadas con el calor



- Embarazo.
- Padecer condiciones de salud crónicas como cardiopatías, mala circulación sanguínea, enfermedades mentales y obesidad.
- Tomar ciertos medicamentos.

Incluye tranquilizantes, diuréticos, antihistamínicos, betabloqueantes, laxantes y fármacos utilizados para tratar las enfermedades mentales o la enfermedad de Parkinson

- No tener acceso a aire acondicionado.
- Trabajar al aire libre.
- Hacer ejercicio al aire libre.
- Deshidratación.
- Consumo de alcohol y cafeína.
- Consumo de drogas.

Riesgo ambiental

- Temperatura y movimiento del aire.
- Humedad relativa.
- Calor emanado por el sol y otras fuentes, como maquinaria pesada.
- Calor emanado desde superficies como concreto o asfalto.

DESARROLLAR UN PLAN

Manténgase hidratado

- Beba agua durante el día. ¡No espere a tener sed para beber líquidos!
- Beba bebidas bajas en azúcar con electrolitos.
- Reduzca el consumo de cafeína y alcohol si estará expuesto a altas temperaturas.

Manténgase fresco

- Limite la actividad al aire libre y haga recados antes de las 11:00 a. m. o luego de las 5:00 p. m.
- Use ropa fresca y holgada de colores claros y protector solar.
- Vaya a su ritmo y descanse con frecuencia.
- Use más que un ventilador como sistema de refrigeración.
- Lleve a las mascotas con usted, no las deje en autos estacionados.
- No deje a los niños solos en el auto.
- Planifique comidas livianas y que no requieran prender el horno.

Manténgase informado

- Vea qué edificio público con aire acondicionado está más cerca de su hogar.
- Verifique cómo están sus amigos y vecinos y asegúrese de que alguien haga lo mismo por usted.
- Regístrese en Smart 911 para compartir información con el 9-1-1 durante una emergencia.

¡Regístrese hoy en nola.gov/smart911 o llame al 3-1-1 para hablar con un representante!



CONOZCA SEÑALES Y SÍNTOMAS DE ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR

Golpe de calor

- Temperatura corporal alta (103°F o más).
- **Piel caliente, roja, seca o húmeda.**
- Pulso rápido y fuerte.
- Dolor de cabeza, mareos, náuseas, confusión.
- Pérdida del conocimiento.

Un golpe de calor es una emergencia médica, ¡llame al 911 de inmediato!

Luego de llamar, lleve a la persona a un lugar fresco, colóquele paños fríos y haga que tome un baño de agua fresca si fuera posible. ¡NO le dé nada de beber!

Agotamiento por el calor

- Sudoración excesiva, **piel fría, pálida y húmeda.**
- Mareos, dolor de cabeza, náuseas o vómitos.
- Calambres musculares.
- Cansancio o debilidad.
- Pérdida del conocimiento.

Lleve a la persona a un lugar fresco, afloje su ropa, colóquele paños fríos o haga que tome un baño de agua fresca. ¡ESTÁ BIEN darle sorbos pequeños de agua!

¡Solicite atención médica de inmediato si los síntomas duran más de una hora!