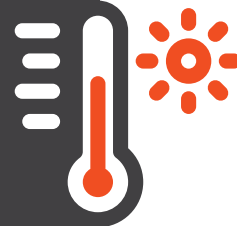


MEDIDAS ANTE UN AVISO O ADVERTENCIA DE CALOR



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Un programa del:



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico

¡CUIDADO! SOBRE TODO, PARA



Adultos
mayores
de 60 años



Niños



Personas
con enfermedades
crónicas



Esfuerzos
físicos al
aire libre



Individuos
en sobrepeso
u obeso

MAS VALE PREVENIR QUE CURAR



Evite estar al sol entre las 12PM y las 4PM.



Utilice aire acondicionado, si lo tiene.



Acude a un espacio con aire acondicionado.



Disminuye el ritmo y limite la actividad física.



Priorice beber agua.



Aliméntese de forma moderada y evite comidas calientes.



Evite el alcohol o la cafeína.



Utilice ropa cómoda, no ajustada y de colores claros.



Realice duchas con agua fría para refrescarse.



Realice periodos de descanso.



Evite el uso de la estufa o el horno para cocinar.



AL HACER UNA SALIDA...

- Planifique las salidas o el ejercicio para primera hora de la mañana o al atardecer.
- Nunca dejes personas o animales en un auto.
- Utilice un sombrero o una sombrilla y gafas de sol.
- Utilice protección solar.



ESCÚCHATE, ¿Cómo te sientes?

- calambres
- mareos o náuseas
- confusión o pérdida de conocimiento
- piel caliente, enrojecida, seca o húmeda
- dolor de cabeza
- pulso acelerado



GOLPES DE CALOR:

Es un cuadro médico, LLAME AL 9-1-1.
Mueva a la persona a un lugar más fresco,
refrésquelo usando toallas frías o un baño
de agua fría. No le dé nada de beber.

COMUNIDADES REALICEN PLANES PREPARACIÓN A LARGO PLAZO

- Identifique voluntarios, definan roles y responsabilidades.
- Elabore una base de datos de agencias y organizaciones que puedan brindar apoyo en respuestas.
- Prepare una lista de espacios con aire acondicionado accesibles con ubicaciones para los miembros de la comunidad.
- Conoce las funciones de agencias estatales en relación con enfermedades o muertes relacionadas al calor.
- Manténgase informado de los boletines meteorológicos.
- Elabore mapas de los miembros con mayor riesgo en la comunidad.
- Realice un sistema de compañeros: vigila el estado de tu compañero y haz que alguien haga lo mismo por ti.