



Agencia de Área del Condado de Ventura Sobre el Envejecimiento INFORMACION IMPORTANTE PARA AVISOS DE CALOR

Qué Hacer

- Beba muchos líquidos, como agua o jugos de frutas o verduras. Manténgase alejado de las bebidas que contienen alcohol o cafeína. Si su médico le ha dicho que limite sus líquidos, pregunte qué debe hacer cuando hace mucho calor.
- Si vive en un hogar o apartamento sin ventiladores o aire acondicionado, trate de mantener su casa tan fresca como posible. Limite el uso del horno. Mantenga las persianas o cortinas cerradas durante la parte más caliente del día. Si es seguro, abra las ventanas por la noche.
- Vístete para el clima. Algunas personas encuentran que los tejidos naturales como el algodón son más fríos que las fibras sintéticas.
- Ducha, baño o esponja con agua fría.
- Acuéstese y descanse en un lugar fresco.
- Los Centros de Enfriamiento están disponibles en todo el Condado de Ventura. Para obtener una lista de los centros de refrigeración disponibles en su zona, visite <https://211ventura.org/disaster-resources/>. Todos los centros de enfriamiento siguen el distanciamiento social y otras directrices relacionadas con COVID-19. Llame antes de dirigirse a una de las ubicaciones enumeradas para confirmar horas de operación.

Signos de Golpe de Calor

Si sospechas que tú o un ser querido están sufriendo de un golpe de calor, llama al 911. Las personas mayores que viven en hogares o los apartamentos sin aire acondicionado o ventiladores están en mayor riesgo. Las personas que se deshidratan o las que tienen enfermedades crónicas o alcoholismo también están en alto riesgo. Los signos de golpe de calor incluyen desmayos (posiblemente el primer signo) o quedando inconsciente; un cambio en el comportamiento (confusión, agitación, asombroso, ser gruñón o actuar de forma extraña); temperatura corporal por encima de los 104 oF (40 oC); piel seca y enrojecida y un pulso fuerte y rápido o un pulso lento y débil; No sudar incluso si hace calor.