

5 PASOS ANTE CUALQUIER DESASTRE

PASO 1: RECIBA ALERTAS

Configure herramientas en su teléfono para recibir alertas de emergencia y mensajes de advertencia de seguridad pública donde vive y trabaja en CalAlerts.org

PASO 2: HAGA UN PLAN

Analice cómo sus seres queridos se pondrán a salvo y se encontrarán entre sí.

PASO 3: EMPAQUE UNA MOCHILA DE EMERGENCIA

Empaque sus documentos importantes con anticipación. Esté preparado para llevar sus llaves, cartera, teléfono y cargador, medicamentos y elementos personales.

PASO 4: PREPARE UNA CAJA DE ESTADÍA

Empaque suministros para al menos 3 días en casa sin agua ni electricidad: comida que no se eche a perder, agua, bolsas de plástico/balde para el inodoro, linterna, radio y baterías.

PASO 5: AYUDE A LOS DEMÁS

Prepárese para ayudar a los necesitados.

RECURSOS

CalOES.ca.gov

Guías estatales, alertas y recursos

ListosCalifornia.org

Preparación, respuesta y recuperación ante desastres

CDPH.ca.gov

Prevenir y tratar enfermedades relacionadas con el calor

FlexAlert.org

Regístrese para usar menos energía en condiciones de calor extremo

99Calor.org

Aprenda sobre la prevención de enfermedades causadas por el calor

GUÍA RÁPIDA DE SEGURIDAD

Antes, durante y después

CALOR EXTREMO



Cal OES
GOVERNOR'S OFFICE
OF EMERGENCY SERVICES

ANTES DEL CALOR EXTREMO



Asegúrese de que su aire acondicionado esté funcionando.



Si no tiene aire acondicionado, sepa dónde puede ir para refrescarse. Las bibliotecas, los centros comerciales y los centros comunitarios pueden proporcionar un lugar fresco para descansar del calor.



Las olas de calor pueden ser peligrosas. Si tiene 65 años o más, haga un plan con un amigo, pariente o vecino que lo llame o venga a ver cómo está dos veces al día. Si trabaja al aire libre, hable con sus compañeros de trabajo sobre cuidarse unos a otros.



Las mascotas y el ganado también pueden enfermarse por el calor. Prepárese para estar atento ante un aumento de los jadeos o dificultad para respirar y el aumento de la frecuencia cardíaca. Tenga listo el número de su veterinario.



Prepárese en caso de cortes de energía. Las altas temperaturas aumentan las necesidades de energía para la refrigeración y la sobrecarga de los sistemas de energía.

DURANTE EL CALOR EXTREMO



Cuando las temperaturas sean muy altas, asegúrese de:

- Mantenerse hidratado. No espere a tener sed para beber.
- Use ropa holgada, liviana y de colores claros y un gorro al aire libre.
- Use protector solar y evite demasiado sol.



Asegúrese de que todos estén fuera del automóvil cada vez que estacione. Nunca deje a un niño, adulto o animal solo dentro de un vehículo estacionado. Las temperaturas dentro de un automóvil pueden subir casi 20 grados en los primeros 10 minutos y causar un golpe de calor o la muerte.



Reduzca la velocidad y evite el ejercicio durante la parte más calurosa del día. En los días extremadamente calurosos, haga que los niños jueguen adentro.



Si trabaja al aire libre, tome descansos para refrescarse. Su empleador debe darle agua, descanso y sombra.



Meta a las mascotas a la casa. Asegúrese de que tengan mucha agua fresca.



El calor extremo empeora la calidad del aire. Los niños, los adultos mayores, las personas embarazadas y las personas con afecciones respiratorias y de otro tipo deben limitar las actividades al aire libre.



Quédese en edificios con aire acondicionado tanto como sea posible. Si su hogar no tiene aire acondicionado o no hay electricidad, llame a sus autoridades locales o del condado para que le indiquen lugares cerca de usted donde pueda mantenerse fresco.



Consulte con las agencias de tránsito locales/regionales acerca del transporte gratuito o con descuento durante las olas de calor para ayudarlo a llegar a lugares donde puede mantenerse fresco.



Busque atención médica de inmediato si usted o alguien que conoce tiene signos y síntomas de peligro de enfermedades relacionadas con el calor.



Ayude a mantener la energía encendida para todos usando menos. Mantenga los termostatos a 78 grados o más y apague las luces que no estén en uso.



Comuníquese con un amigo, vecino o compañero de trabajo para saber que están bien y pídale a alguien que haga lo mismo por usted.



Recibir demasiado calor puede enfermar a las personas. El Departamento de Salud de California recomienda aprender sobre las señales y cómo ayudar a alguien con enfermedades causadas por el calor:

GOLPE DE CALOR: Piel roja, caliente y seca; temperatura corporal muy alta; mareo; náuseas; confusión, comportamiento extraño o inconsciencia; pulso rápido o dolor de cabeza punzante. Llame al 9 - 1 - 1.

AGOTAMIENTO POR CALOR: Sudoración intensa, calambres, dolor de cabeza, náuseas o vómitos, cansancio, debilidad, mareos y desmayos. Muévase a un lugar fresco y obtenga ayuda médica si los vómitos o los síntomas empeoran o duran más de 1 hora.

DESPUÉS DEL CALOR EXTREMO



Los días y noches calurosos pueden ser estresantes, agotadores y ponerlo de mal humor. Comuníquese con familiares y amigos si necesita apoyo.