HEAT TIPS
CONSEJOS PARA EL CALOR

Olas de calor: deben de tomarse seriamente

El clima caliente hace que nuestros cuerpos trabajen mucho más para poder deshacerse del calor. Las personas que sufren problemas del corazón o pulmones deben de mantenerse calmados y frescos en los días más calientes. Cuando dos días y dos noches de clima caliente son acompañados por humedad, resulta en una olla de calor que puede perjudicar a muchas personas. En Milwaukee una HEAT HEALTH ACTION NOTICE será anunciada. De esta manera usted se dará cuenta de lo que todos debemos de saber para cuidarnos…¡y cuidar a otros!

Personas con alto riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el calor

- Personas de edad avanzada
- Bebés y niños pequeños
- Personas incapacitadas
- Personas que sufren de enfermedades crónicas del corazón y pulmones
- Personas con sobrepeso
- Personas que trabajan al aire libre o en lugares calientes
- Personas que usan ciertos medicamentos tales como: medicinas para el tratamiento de desordenes mentales, alergias, depresión, medicinas para el corazón o problemas circulatorios.
- Personas aisladas quienes no sabrían cuando o como refrescarse o llamar por ayuda

Prepararse para el calor antes que este se presente

Busque ayuda: Personas aisladas o incapacitadas en el Condado de Milwaukee pueden llamar al Severe Weather Register del Salvation Army (228-8496) o al Telephone Reassurance Program del Departamento del Condado para Personas de Edad Avanzada (289-6874). Ellos le llamaran por teléfono diariamente durante un Heat Health Advisory para asegurárse que la persona se encuentra bien. O haga preparativos para que un familiar, amigo o vecino compruebe de vez en cuando que usted se encuentra bien.

Siga los reportes del tiempo: Cuando las temperaturas alcanzan los 90 grados es muy importante refrescarse. Observe el Factor del Calor (Heat Index) un número que indica el calor y la humedad relativa para predecir los efectos de la salud, igual al Factor del Frio en invierno (Wind Chill factor). Un factor del calor en los 90s indica que debe de tomar las cosas con calma; ¡arriba de 100 es señal de peligro! Cuando está caliente y húmedo sin confort por dos días, o si usted observa un HEAT HEALTH ACTION NOTICE en las noticias, es una emergencia y tiempo para pensar en las personas incapacitadas o miembros de la familia o vecinos de edad avanzada quienes podrían necesitar ayuda. También se puede visitar el sitio web del National Weather Service: www.crh.noaa.gov/mkx

Planee con anticipación como refrescarse: ¿Se abren sus ventanas con facilidad? ¿Tiene cortinas o persianas que lo resguardan del sol? ¿Hay algún sótano fresco, un cuarto con aire acondicionado ó un lugar cercano adonde ir en caso que necesite refrescarse? ¿A quién llamará por ayuda o para preguntas relacionadas con la salud y quién lo visitará para cerciorarse que se encuentra bien?

(vea el otro lado)

Evite el calor de esta manera:

- **Mantenga fresca su vivienda:** Cubra las ventanas para evitar que el sol entre directamente. Si no tiene aire acondicionado, abra las ventanas para que el aire circule. Cuando la temperatura llega a más de 95 grados use ventiladores para sacar el aire caliente por las ventanas, en lugar de posicionar el ventilador cerca de su cuerpo. Sótanos o plantas bajas son a menudo más frescos que los pisos superiores.
- **Nunca deje a niños, personas incapacitadas, o mascotas en vehículos-¡ni por un momento!** ¡Temperaturas adentro de un carro pueden convertirse en situaciones amenazadoras de vida o muerte en minutos!
- **¡Cálmese!** Limite su actividad física. Planée sus salidas o esfuerzos para las horas más frescas del día (temprano en la mañana o después del atardecer).
- **¡Tome muchos líquidos!** ¡Coma moderadamente! Su cuerpo necesita ingerir mucha agua o jugos (evite el alcohol o cafeína). No espere a estar sediento, beba líquidos frecuentemente durante el día. Evite las comidas calientes o pesadas.
- **Los Bebés** deben amamantarse o proveérles con fórmula que contenga el balance ideal de agua, sal y energía. No diluya la formula más de lo normal que las instrucciones indican a menos que su médico lo haya aconsejado.
- **Use ropa ligera,** floja, de colores claros y agregue un sombrero o sombrilla para resguardarse del sol y mantenerse refrescado. ¡No se olvide de las cremas para protegerse del sol!
- **Maneras fáciles de refrescarse incluyen:** un baño (o regadera) fresco (no frío) el cual trabaja más rápido que el aire acondicionado; movilizarse a un lugar con aire acondicionado o a un sótano; o aplicarse toallitas húmedas en la nuca, cabeza y extremidades.
- **¡No deje de tomar sus medicinas** a menos que su médico lo haya recomendado! Tome cuidado especial en mantenerse refrescado y pregunte a su doctor o farmacista acerca de consejos especiales acerca del calor.

Refresquece o busque ayuda inmediatamente si siente: Mareos, Dolor de cabeza, Calambres Musculares, Debilidad, Nausea or Vomito

LLAME AL 911 si tiene estos síntomas: Piel seca y caliente, Confusión, Inconsciente, Dolor de Pecho, Respiración Entrecortada

Números de asistencia:

211 Milwaukee at ImPACT (24 horas) **211**
Un punto central de acceso para información acerca de servicios disponibles en la comunidad

Departamento de Salud de la Ciudad de Milwaukee **286-3521**
Información de salud, consejos y referencias ..... (TTY 286-2025)

Aging Resource Center of Milwaukee County (24 horas) **289-6874**
Asistencia y información para adultos mayores de 60 años ..... (TTY 289-8591)

Cruz Roja Americana grabación con consejos acerca del calor las 24 horas **299-9102**

Ejército de Salvación (Salvation Army) **228-8496**
Asistencia y información para niños vulnerables, adultos y familias ..... después de horas hábiles: 265-6360

Y recuerde...en asegurárse que los familiares, amigos o vecinos, personas ancianas, enfermas o incapacitadas se encuentren bien cuando una ola de calor ataca.

POR FAVOR COPIE Y DISTRIBUYA ESTE AVISO

R 6/11 MHD Graphics

Think Health Act Now!
CITY OF MILWAUKEE HEALTH DEPARTMENT
Tom Barrett, Mayor
Bevan K. Baker, Commissioner of Health
www.milwaukee.gov/health