

## ¿QUÉ PUEDE HACER PARA MANTENERSE FRESCO?



- Quédese adentro tanto como sea posible



- Limite su exposición al sol



- Evite actividades extenuantes entre 10 a.m. y 4 p.m. cuando el sol está más caliente



- Pase la parte más calurosa del día en un área fresca o con sombra



- Consuma comidas bien balanceadas, ligeras y a las mismas horas.



- Beba abundante agua. Las personas que tienen un problema de retención de líquidos deben consultar a un médico antes de aumentar su ingesta de líquidos.



- Evite las bebidas alcohólicas, ya que pueden aumentar su riesgo de deshidratación.



- Vístase con ropa holgada, liviana y de colores claros que cubra tanto como sea posible



- Protéjase la cara y la cabeza con un sombrero de ala ancha



- Nunca deje a los niños o mascotas solos en un automóvil estacionado



- Supervise a su familia, amigos y vecinos, especialmente si viven solos

# QUÉ HACER DURANTE LAS ADVERTENCIAS DE CALOR

- ☀ MANTENGA LA CALMA
- ☀ MANTÉNGASE HIDRATADO
- ☀ SUPERVISE A SUS VECINOS

3-1-1

24/7 para todos los servicios municipales

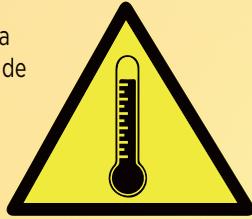
[www.brampton.ca](http://www.brampton.ca)

 BRAMPTON

 BRAMPTON

## ¿CUANDO SE EMITE UNA ADVERTENCIA DE CALOR?

El Departamento de Salud Pública de la Región de Peel emite una Advertencia de Calor cuando se espera que las temperaturas diurnas pronosticadas sean de al menos 31 °C, las temperaturas durante la noche sean de 20 °C o superiores y/o el índice de humedad sea de al menos 40 °C. La duración de este evento es de dos días. Más información sobre alertas en: [www.peelregion.ca/health/heat](http://www.peelregion.ca/health/heat)



## ¿CUÁNDO SE EMITE UNA ADVERTENCIA DE CALOR PROLONGADO?

El Departamento de Salud Pública de la Región de Peel emite una Advertencia de Calor Prolongado cuando se espera que las temperaturas diurnas pronosticadas sean de al menos 31 °C, las temperaturas durante la noche sean de 20 °C o superiores y/o el índice de humedad sea de al menos 40 °C. La duración de este evento es de tres o más días.

## ¿LOCACIONES DE ALIVIO DE CALOR?

Las locaciones de alivio de calor son instalaciones municipales de acceso público, donde los residentes pueden ir a refrescarse y recibir información relacionada con la seguridad del calor. Estas locaciones están disponibles en Brampton durante los eventos de calor. Las siguientes instalaciones sirven como locaciones de alivio de calor:

### Instalaciones municipales

- Centros recreativos
- Bibliotecas
- Centro cívico
- Ayuntamiento



Asegúrese de consultar el sitio web de la municipalidad para conocer los cambios/actualizaciones.

## ¿CUÁLES SON LAS SEÑALES Y TRATAMIENTOS DE LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR?

### QUEMADURA SOLAR:

Enrojecimiento, dolor, hinchazón de la piel, ampollas, fiebre y dolores de cabeza.

### TRATAMIENTO:

Deje las ampollas de agua intactas para acelerar la curación y evitar infecciones. Si la ampolla se rompe, aplique un apósito estéril seco. Los casos graves deben ser atendidos por un médico..

### CALAMBRES POR CALOR:

La sudoración intensa puede causar espasmos musculares dolorosos, generalmente en las piernas, pero también pueden ocurrir en el abdomen.

### TRATAMIENTO:

Aplique presión firme sobre los músculos con calambres o masajee suavemente para aliviar el espasmo y dé sorbos de agua. Si se presentan náuseas, deje de beber sorbos de agua. Mueva a la persona a un lugar más fresco para que descanse en una posición cómoda. Observe atentamente a la persona para detectar cambios en su estado.

### AGOTAMIENTO POR CALOR:

Sudoración intensa, debilidad, piel fría, pálida y húmeda, pulso débil, desmayos y vómitos, la temperatura suele ser de 38,8 °C o más, pero es posible que la temperatura sea normal.

### TRATAMIENTO:

Saque a la persona del sol, muévela a un ambiente más fresco, acueste y afloje la ropa, aplique paños húmedos fríos, dé sorbos de agua. Si se presentan náuseas, suspenda los sorbos de agua; si el vómito continúa, busque atención médica inmediata.

### GOLPE DE CALOR:

Emergencia médica grave, temperatura corporal alta (41 °C o más), piel seca y caliente, pulso rápido y fuerte, habla incoherente, desorientación, confusión, posible pérdida del conocimiento.

**TRATAMIENTO:** Llame al 9-1-1

## SI NO PUEDE OBTENER AYUDA MÉDICA INMEDIATAMENTE, HAGA LO SIGUIENTE:

- Mueva a la persona a un ambiente más fresco
- Quítese la ropa exterior
- Reduzca la temperatura corporal usando agua tibia (no fría) para bañar/esponjar a la persona
- No le dé líquidos

¿Sabía que, durante una advertencia de calor o una advertencia de calor prolongada, la municipalidad de Brampton activa una serie de procedimientos para ayudar a sus residentes a sobrellevar el calor?

Estos incluyen piscinas, splash pads y centros recreativos que relajan las reglas y extienden las horas de atención durante el evento de calor.



Se anima a las personas a restringir la actividad al aire libre. También se recomienda mantenerse alejado del sol, beber mucha agua y permanecer en lugares con aire acondicionado. Las personas mayores y los niños pequeños están particularmente en riesgo, y se alienta a los residentes a que consulten a sus amigos, y familiares que crean que pueden ser vulnerables.

Para obtener más información sobre cómo mantenerse fresco, visite: [www.brampton.ca](http://www.brampton.ca)