

PREPÁRESE Y PROTÉJASE PARA LA TEMPORADA DE CALOR

¡Las olas de calor son más largas,
frecuentes y peligrosas para su salud!

¿Quiénes están en mayor riesgo?

- Trabajadores al aire libre
- Personas activas afuera
- Bebés y niños, mujeres embarazadas, gente de la tercera edad
- Personas con enfermedades crónicas, como el asma, las cardiopatías y la diabetes
- Áreas con contaminación del aire excesivo, sufren un exceso de hospitalizaciones y muertes (UCLA Heat Maps)

¿Qué puede hacer para prepararse?

MANTÉNGASE FRESCO E HIDRATADO

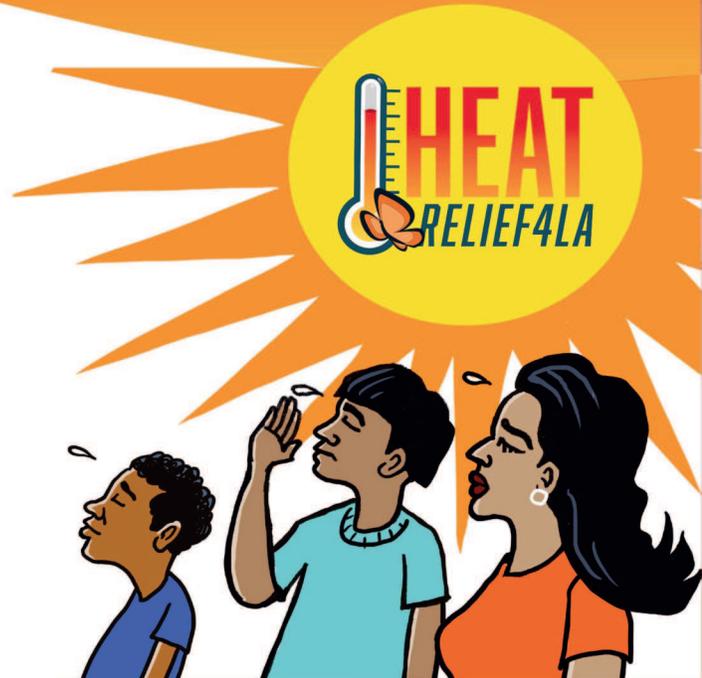
- Si siente demasiado calor, vaya a algún lugar fresco y descanse, como un centro de enfriamiento.
- Lleve ropa de colores claros, ligera y respirable.
- Dúchese con agua fresca.
- Evite la luz del sol directa y limite la cafeína.
- Tome más agua y lleve una botella de agua reutilizable.

ESCUCHE A SU CUERPO

- **Conozca los síntomas de las enfermedades causadas por el calor:** sudor excesivo, piel pegajosa, calambres, cansancio, mareos, dolores de cabeza, náuseas, confusión, temperatura corporal elevada.
- Si experimenta estos síntomas y sospecha que ha sufrido un golpe de calor, **llame al 911 y busque atención médica inmediatamente.**



CLIMATE EMERGENCY
MOBILIZATION OFFICE
CHIEF HEAT OFFICER



MANTÉNGASE INFORMADO

- Consulte las noticias locales y los informes del tiempo.
- Prepárese, planifique y practique la protección contra el calor.
- Prepare un sistema de apoyo.
- Vigile a los mayores y a cualquier persona en situación de riesgo.
- Regístrese para NotifyLA:
NotifyLA.org
- Consulte la aplicación Cool Spots LA o llame al 311 para obtener recursos de refrescamiento:
Climate4LA.org/CoolSpotsLA
- Visite nuestro sitio web:
Climate4LA.org/Heat



PARA OBTENER
MÁS INFORMACIÓN,
ESCANEE AQUÍ