

# 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)

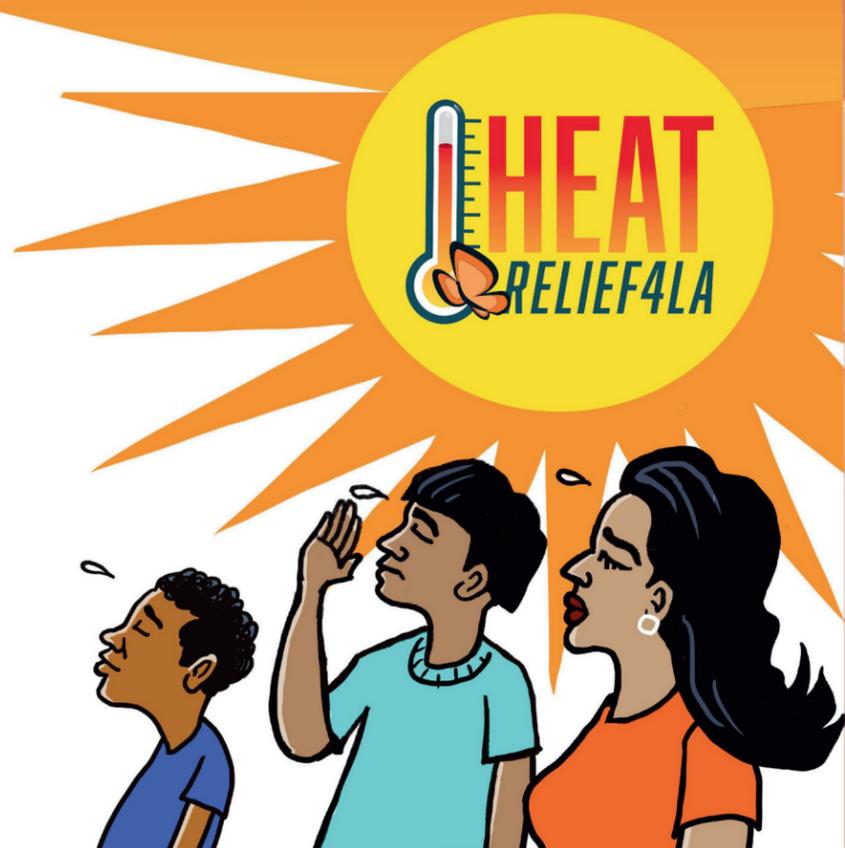
## ¿Qué puede hacer para prepararse?

### 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.**



### 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**



CLIMATE EMERGENCY  
MOBILIZATION OFFICE  
CHIEF HEAT OFFICER



PARA OBTENER  
MÁS INFORMACIÓN,  
ESCANEE AQUÍ