¿CÓMO PREVENIR LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR?

Las temperaturas llegarán a más de 90 grados esta semana, lo que puede ser peligroso para las personas vulnerables de la comunidad. Este documento está sujeto a cambios / actualizaciones.

Condado de Lane, OR -- Se pronostica que las temperaturas en el Condado de Lane alcanzarán más de los 90 grados, lo que llevó a que el Departamento de Salud Publica, en el condado de Lane, les recordara a los residentes que se mantengan muy atentos a las señales de enfermedades relacionadas con el calor y que se mantengan seguros alejados del calor.

Para obtener información actualizada acerca de los recursos relacionados con la ola de calor y de los lugares para refrescarse, por favor visite: http://lanecountyor.gov/cooling

---

RECUERDE: Las personas con mayor riesgo de contraer enfermedades relacionadas con el calor excesivo incluyen los niños pequeños; adultos de 65 años o mayores; los atletas; las personas con enfermedades crónicas o que tienen sobrepeso, las que trabajan al aire libre y las personas de bajos recursos.

La mejor manera de protegerse de los efectos dañinos del calor excesivo es mantenerse fresco, hidratado e informado.

- Usa ropa de colores claros y protector solar.

-Programe actividades al aire libre durante las horas más frescas del día, tal como por la mañana o por la noche.

-Beba suficiente líquido.

-Evite las bebidas alcohólicas y azucaradas.

- Manténgase informado del tiempo y consulte el Índice de Calor para ayudarle a identificar los períodos más peligrosos durante la ola de calor.

Cómo mantener Fresca su casa:

Si tiene aire acondicionado, asegúrese de que esté instalado y en buen funcionamiento. Programe los aires acondicionados a la temperatura más cómoda para usted, preferiblemente entre 72°F y 79°F. Bloquee el sol por medio de toldos o al cerrar cortinas y persianas durante el día. Evite utilizar un ventilador como fuente principal para refrescarse — especialmente cuando la temperatura está a 90°F o más.

Si no cuenta con un lugar fresco durante las horas más calientes del día, LCPH recomienda visitar un lugar que cuente con aire acondicionado, por ejemplo, una biblioteca, centro comunitario o un centro comercial, parque con mucha sombra y/o con fuente de agua, tal como área de chapoteo.

Cómo protegerse de las altas temperaturas

ROPA LIGERA

Use ropa amplia y suelta

AMBIENTES FRESCOS

Quédese en un lugar con aire acondicionado

INFORMACIÓN

Aprenda cómo prevenir, reconocer y tratar las enfermedades relacionadas con el calor

COMIDA LIGERA

Evite los alimentos calientes y las comidad pesadas

PRECAUCIÓN

Nunca deje a bebés, mascotas o niños en los autos estacionados

PROTECTOR SOLAR

Use protector solar con SPF 15+ cuando salga

HIDRATACIÓN

Manténgase hidratado, pero evite el alcohol y los líquidos con demasiada azúcar

REFRESCARSE

Tome un baño fresco

LANE COUNTY OREGON

SALUD PÚBLICA

PREVENIR. PROMOCIONAR. PROTEGER.