

CÓMO CONSERVAR ENERGÍA

Durante periodos de altas temperaturas y humedad, el uso regional de la electricidad aumenta a niveles sumamente elevados. Es importante conservar la energía para evitar apagones parciales o totales u otro problema que reduzca el suministro de electricidad.

CONSEJOS PARA CONSERVAR LA ENERGÍA

- **Ajuste el termostato de su acondicionador de aire a no menos de 78 grados fahrenheit.**
- **Use el acondicionador de aire sólo cuando esté en casa. Si desea refrescar su casa antes de regresar, programe un temporizador para que encienda el aire acondicionado no más de media hora antes de que usted llegue.**
- **Mantenga apagados los electrodomésticos que no sean esenciales.**

INTERRUPCIÓN DEL SUMINISTRO ELÉCTRICO

Para prepararse en caso de cortes e interrupciones en el suministro de la electricidad, mantenga un Kit de Artículos de Emergencia, con artículos como una linterna, un radio de pilas con AM/FM, botiquín de primeros auxilios, agua embotellada, y pilas suplementarias, en un lugar de fácil acceso. Si tiene problemas con el suministro de electricidad, mantenga las ventanas abiertas para asegurar una ventilación apropiada.

Si se produce un corte del suministro eléctrico, llame a:
ConEdison, al 800-752-6633, o a KeySpan Energy, al 800-490-0025.

AIRE CONTAMINADO POR EL OZONO

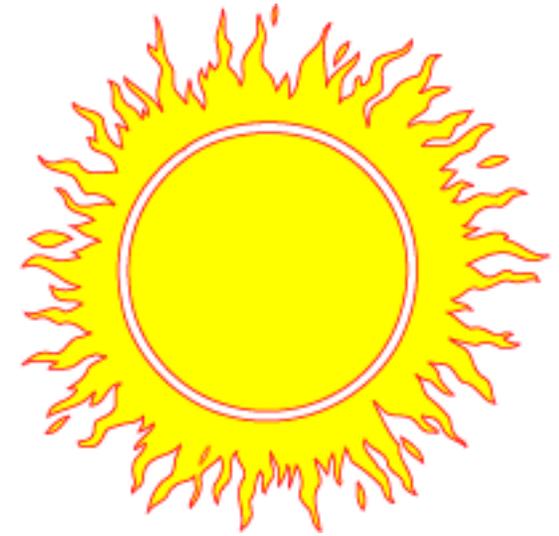
El ozono, uno de los componentes del *smog* o niebla producida por la contaminación, se forma en presencia de la luz solar mediante reacciones de elementos químicos que contienen los vapores de gasolina y las emisiones de escape de vehículos y chimeneas industriales. Elevados niveles de ozono en la atmósfera pueden causar toda una serie de problemas respiratorios, como tos, irritación de la garganta, falta de aliento, disminución de la función

pulmonar y agravamiento del asma. Las personas (especialmente los niños) que hacen ejercicio y las que trabajan al aire libre, así como las personas con enfermedades respiratorias, deben limitar la actividad física fatigante durante las horas de la tarde y el comienzo de la noche, cuando los niveles de ozono son altos.

CONSEJOS PARA VENCER EL CALOR

- Si es posible, manténgase protegido de los rayos solares. Cuando esté al sol, aplíquese crema con filtro solar (por lo menos SPF 15) y un gorro para cubrirse la cabeza y protegerse la cara.
- Para evitar quemaduras de sol, lleve ropa suelta, ligera y de colores claros, que cubra la mayor superficie de piel posible.
- Beba líquidos, especialmente agua, incluso si no siente sed. Su cuerpo necesita agua para mantenerse fresco.*
- El agua es el líquido más seguro para beber durante las emergencias de calor. Evite las bebidas que contienen alcohol y/o cafeína.
- Coma pequeñas cantidades de comida con frecuencia. Evite las comidas altas en proteína.
- Evite tomar tabletas de sal, a menos que se lo recomiende un médico.
- Evite la actividad fatigante, especialmente durante las horas de mayor intensidad del sol, entre las 11 a.m. y las 4 p.m. Si no tiene más remedio que realizar actividades fatigantes, hágalo durante la parte más fresca del día, que suele ser en la mañana, entre las 4:00 am y las 7:00 am.
- Busque un *Cooling center* (centro de refresco). Cuando se espera que el índice de calor ascienda a temperaturas peligrosas, la Ciudad de Nueva York abre centros de refresco en los cinco distritos. Para ubicar el más cercano, llame al **311** o visite nyc.gov en Internet. Las personas con dificultades de oído (equipo TTY) pueden llamar al 212 504 4115.
- Considere ir a piscinas públicas y tiendas, centros comerciales o cines con aire acondicionado.
- Refréscase repetidas veces con baños o duchas frescas. Nunca tome una ducha inmediatamente después de acalorarse demasiado, ya que puede causar que usted se refresque demasiado rápido y se enferme o sienta náuseas o mareo.
- No deje nunca a los niños, las personas mayores o animales domésticos en un automóvil aparcado durante periodos de intenso calor en el verano.

*Las personas que estén siguiendo dietas con restricción de líquidos o tomando diuréticos deben consultar primero con un médico.



VENZA EL CALOR

Cómo prepararse para el calor en la Ciudad de Nueva York

OFICINA PARA EL MANEJO DE EMERGENCIAS
CIUDAD DE NUEVA YORK

Michael R. Bloomberg
Alcalde

John T. Odermatt
Comisionado

Puede encontrar esta información en Internet en

nyc.gov/oem

MENSAJE DEL ALCALDE MICHAEL R. BLOOMBERG



Durante los meses de verano, los neoyorquinos son particularmente vulnerables a las inclemencias creadas por las altas temperaturas. En los días calurosos de verano, la Ciudad puede tener temperaturas hasta 10 grados fahrenheit más altas que en las áreas circundantes. La infraestructura de la Ciudad, en su mayoría asfalto, concreto y metal, atrapa el calor, lo que provoca temperaturas aún más elevadas. Sírvase leer la siguiente información sobre cómo estar preparado mejor para el calor veraniego

CÓMO PLANEAR CON TIEMPO

Si se pronostica una ola de calor, es esencial prepararse. Tenga a mano un abastecimiento suficiente de agua o jugo para evitar la deshidratación, y tenga también suficiente crema con filtro solar (*sunscreen*) para proteger la piel contra los rayos peligrosos del sol. Si es necesario identifique un lugar con aire acondicionado, tal como un centro comercial, biblioteca, la casa de una amistad o de un familiar o un Centro de Refresco (*Cooling Center*) operado por la Ciudad de Nueva York, donde usted pueda conseguir aliviarse del calor. Infórmese de las condiciones del tiempo sintonizando la radio, la televisión, visitando NYC.gov en Internet, llamando al **311** o manteniéndose en comunicación con organizaciones comunitarias. Las personas con dificultades de oído (equipo TTY) pueden llamar al 212 504 4115.

Haga un esfuerzo adicional por averiguar cómo están sus vecinos durante una ola de calor, particularmente si son personas de edad avanzada, si tienen niños pequeños, si tienen necesidades especiales o si son de algún otro modo vulnerables a las extremadamente altas temperaturas.

CÓMO PREPARAR SU HOGAR

Mantenga una temperatura fresca en su hogar instalando persianas o toldos para bloquear el sol. Si tiene un acondicionador de aire, asegúrese de que funciona bien antes de que comience el verano. Si no tiene aire acondicionado, mantenga las ventanas abiertas para que entre la brisa fresca por su casa.

CENTROS DE REFRESCO ("COOLING CENTERS")

El gobierno de la Ciudad de Nueva York monitorea cuidadosamente las condiciones del tiempo. Cuando se

NYC.gov/oem

pronostica que el índice de calor (una combinación de la temperatura y la humedad) estará peligrosamente alto, el gobierno de la Ciudad abre Centros de Refresco (*Cooling Centers*) en instalaciones con aire acondicionado, incluyendo centros comunitarios y de personas de edad avanzada para las personas que estén buscando aliviarse del calor.

Durante una ola de calor, se puede conseguir información sobre centros cercanos para refrescarse y sugerencias para protegerse de las altas temperaturas en la página Web de la Ciudad en NYC.gov o llamando al **311**. Las personas con dificultades de oído (equipo TTY) pueden llamar al 212 504 4115.

ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR

Exponerse a las altas temperaturas por largo tiempo puede ser perjudicial y potencialmente mortal. La siguiente es una lista de enfermedades relacionadas con el calor y de sugerencias para el tratamiento:

POSTRACIÓN POR EL CALOR (HEAT EXHAUSTION)

SÍNTOMAS: Un leve estremecimiento con mucho sudor, debilidad, jaqueca, pulso débil, mareo, fatiga, desmayo, náusea o vómito y piel fría y húmeda. La temperatura del cuerpo aparenta ser normal.

TRATAMIENTO: Llame al 911 para pedir ayuda médica. Si la postración causada por el calor no se trata, puede empeorar y llevar al paciente a la insolación (*heat stroke*). Lleve a la víctima a un lugar fresco. Aflojele la ropa y aplíquelo toallas frescas y húmedas. Si la víctima está consciente, dele agua para que la beba despacio siempre y cuando no le cree náusea. Dele a beber medio vaso de agua cada 15 minutos. En ninguna circunstancia se le debe dar de beber nada a una persona inconsciente. Observe con atención cualquier cambio en el estado de la víctima.

INSOLACIÓN (HEAT STROKE O SUNSTROKE)

SÍNTOMAS: La piel está enrojecida, caliente y seca; otros síntomas son: pulso débil o acelerado; respiración poco profunda; un fuerte dolor de cabeza, mareo, náuseas, confusión y pérdida de la consciencia. La temperatura del cuerpo puede ser tan alta que puede causar daño cerebral e incluso la muerte en menos de 10 minutos si no se busca atención médica inmediatamente para la víctima.

TRATAMIENTO: Llame al 911 inmediatamente y pida los auxilios de un médico. Lleve a la víctima a un lugar fresco. Desnude a la víctima y refresque el cuerpo de la misma envolviéndola en sábanas mojadas y abanicándola. Observe si tiene problemas con la respiración. Mantenga a la víctima acostada y lo más refrescada posible. NO le dé a beber ningún líquido.

NYC.gov/oem

CONSERVACIÓN DEL AGUA

El uso del agua a menudo aumenta a altos niveles durante periodos de calor, lo cual ocasiona fluctuaciones en la presión del agua por toda la ciudad. Esto, además de la emergencia de sequía, hace que la conservación de agua sea esencial.

CONSEJOS PARA LA CONSERVACIÓN DEL AGUA.

- **Repare las llaves (grifos, plumas) del agua que tengan goteras y ciérrelas bien apretadas.**
- **Tome duchas breves y llene la bañera sólo hasta la mitad cuando tome un baño.**
- **Opere su máquina lavaplatos o lavadora sólo cuando esté llena.**
- **No deje la pluma (grifo, llave) abierta cuando esté lavando los platos, cuando se esté rasurando o cuando se esté lavando los dientes.**
- **Observe las restricciones cuando riegue el césped o las plantas.**

Cuando la Ciudad de Nueva York está en una emergencia de sequía, es importante que usted respete las restricciones dadas a conocer por el Departamento de Protección del Medio Ambiente (DEP). Para obtener más información, llame al **311** (personas con dificultades de oído: 212 504 4115) o visite en Internet NYC.gov/dep.

BOQUILLAS ROCIADORAS (SPRAY CAPS) Y BOCAS DE RIEGO

Abrir las bocas de riego sin éstas tener boquillas rociadoras es un desperdicio y es peligroso. La alta presión del agua puede arrojar a las personas, especialmente los niños, hacia el tráfico, lo cual puede resultar en lesiones físicas. Una boca de riego abierta desperdicia 1,000 galones de agua por minuto, y causa inundaciones en las calles de la ciudad. También pone en peligro la vida de los bomberos y los ciudadanos al disminuir la presión del agua hasta niveles peligrosos y al impedir combatir incendios de forma segura y rápida. Para denunciar las aperturas ilegales de bocas de riego o para dar quejas sobre el agua o los alcantarillados, llame al **311** (personas con dificultades de oído: 212 504 4115). También puede visitar en Internet NYC.gov/dep para obtener más información.

NYC.gov/oem