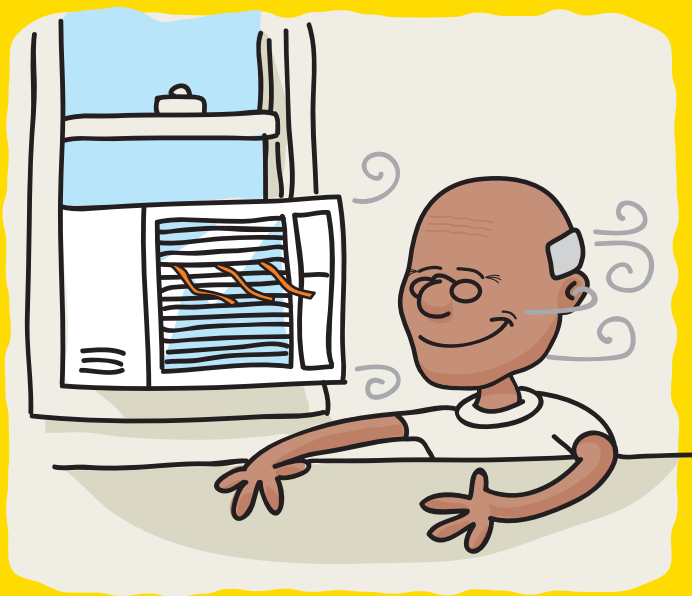


Gánele al calor



Cómo mantenerse fresco
cuando hace calor

Durante una ola de calor, usted está en mayor riesgo de enfermedades graves si:

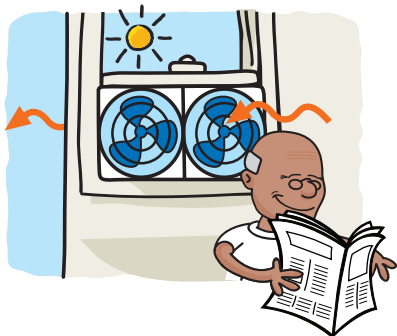
- Tiene 65 años o más
- Tiene alguna condición médica o de salud mental crónica
- Tiene sobrepeso
- Toma ciertos medicamentos que impiden que el cuerpo se enfríe

Algunas formas de protegerse del calor:

1. **Use aire acondicionado durante una ola de calor.**
2. **Si no tiene aire acondicionado:**
 - Visite un lugar con aire acondicionado como la casa de un vecino, una biblioteca, un centro comercial o un centro para refrescarse de NYC
 - Mantenga las ventanas abiertas para que entre aire fresco
3. **Beba mucha agua aunque no tenga sed. No tome bebidas con alcohol, cafeína o mucha azúcar.**
4. **Visite a sus vecinos para asegurarse de que se mantienen frescos.**
5. **Evite el sol. Si tiene que estar bajo el sol, póngase:**
 - Un sombrero para proteger su cara y su cabeza
 - Ropa liviana, holgada y de colores claros para cubrir la mayor parte de su cuerpo como sea posible
 - Protector solar (mínimo SPF 15)
6. **Evite la actividad física.**

7. Use un ventilador **SOLO** cuando el aire acondicionado esté encendido o las ventanas estén abiertas. Si utiliza un ventilador en su ventana, colóquelo así:

Que **SALGA** el aire caliente **AFUERA** durante el **DIA**



Que **ENTRE** el aire fresco en la **NOCHE**



Reconozca los síntomas de enfermedades relacionadas al calor:

Llame a su doctor o vaya a la sala de emergencia inmediatamente si:

- Tiene alguna condición cardíaca o de los pulmones, y no se siente bien
- Tiene síntomas de una enfermedad relacionada al calor, como:
 - La piel caliente y seca o la piel fría y sudorosa
 - Debilidad
 - Mareos
 - Nausea o vómito
 - Falta de aire o problemas para respirar
 - Confusión, alucinaciones o desorientación

Las enfermedades causadas por el calor excesivo pueden poner su vida en peligro.

¡Gáñele al Calor!

Para más información o para
encontrar un centro para
refrescarse:

- Llame al 311 o para teléfonos de texto (TTY) al 212-504-4115
- Visite www.nyc.gov/oem
- Llame al 911 para ayuda médica inmediata

