

Esta guía también se encuentra disponible en formato de audio y en los idiomas siguientes.

Arabic

رُر NYC.gov/readyny للحصول على نسخ باللغة العربية من هذا الدليل.

Bengali

এই নির্দেশিকাটির বাংলা কপিৰ জন্য NYC.gov/readyny দেখুন

Chinese

請撥打311或訪問NYC.gov/readyny，獲得本指南的中文版本。

English

Call 311 or visit NYC.gov/readyny for copies of this guide in English.

French

Visitez NYC.gov/readyny pour obtenir des exemplaires de ce guide en français.

Haitian Creole

Ale nan sitwèb NYC.gov/readyny pou jwenn kopi gid sa a nan lang Kreyòl Ayisyen.

Italian

Visita il sito NYC.gov/readyny per ricevere una copia di questa guida in italiano.

Korean

한국어로 된 안내서 사본은 NYC.gov/readyny를 방문하십시오.

Polish

Kopia w języku polskim jest opublikowana pod adresem NYC.gov/readyny.

Russian

Позвоните по номеру 311 или посетите сайт NYC.gov/readyny, чтобы получить эту брошюру на русском языке.

Spanish

Llame al 311 o visite NYC.gov/readyny para obtener acceso a este folleto en español.

Urdu

اس رہنما پرچے کی کاپی اردو زبان میں حاصل کرنے کے لیے NYC.gov/readyny ملاحظہ کریں۔

LISTO NUEVA YORK VENZA EL CALOR

Durante el verano, los neoyorquinos son particularmente vulnerables a las inclemencias de las altas temperaturas. La Ciudad de Nueva York puede tener temperaturas hasta 10 grados Fahrenheit más altas que en las áreas circundantes debido a la infraestructura de la ciudad (en su mayoría de asfalto, concreto y metal) que atrapa el calor. Aprenda de qué manera puede prepararse para vencer el calor veraniego.

PLANEE CON TIEMPO

Entienda los factores de riesgo:

Las personas que se encuentran en mayor riesgo durante los períodos de calor extremo son:

- las mayores de 65 años de edad;
- las que padecen afecciones médicas crónicas o toman medicamentos psicotrópicos o de otro tipo;
- las que tienen sus facultades mentales alteradas por los efectos de la demencia o alguna otra enfermedad mental;
- las que presentan un consumo extremo de drogas o alcohol;
- las que se encuentran aisladas socialmente o confinadas en su hogar, y
- las que tienen sobrepeso.

Si usted padece de alguna afección médica, consulte con su médico acerca de las medidas de precaución que debe tomar durante las temperaturas elevadas.

Si tiene vecinos, familiares o amigos que sufren un riesgo más elevado, particularmente los que viven solos, asegúrese de que tengan acceso a aire acondicionado y, si es necesario, ofrézcales ayuda para llegar a lugares frescos.

En caso de una ola de calor pronosticada:

- Mantenga su hogar fresco instalando persianas en las ventanas o toldos para bloquear el sol.
- Si tiene una unidad de aire acondicionado, asegúrese de que funcione adecuadamente.
- Si no tiene aire acondicionado, mantenga las ventanas abiertas para que pueda circular el aire por su hogar.
- Si no puede refrescar su hogar, diríjase a algún lugar cercano con aire acondicionado, como un centro comercial, una biblioteca, la casa de algún amigo o pariente o un Centro de Refresco (cooling center) de la Ciudad de Nueva York.

Centros de refresco (cooling centers)

Cuando se pronostique que el índice de calor estará peligrosamente alto, la Ciudad de Nueva York abrirá Centros de Refresco (Cooling Centers) en instalaciones con aire acondicionado, incluidos centros comunitarios y de personas de edad avanzada. Las personas que busquen alivio del calor deben llamar al 311 (equipo TTY para personas con dificultades auditativas 212-504-4115) o visitar www.NYC.gov/oem durante una emergencia provocada por el calor para localizar un Centro de Refresco cercano.

Recursos

Siga a OEM en Facebook y Twitter

www.facebook.com/NYCEmergencymanagement
@nycoem

Notifique a la Ciudad de Nueva York

Regístrese ahora en NYC.gov/notifynyc o llame al 311 para recibir información importante sobre emergencias, o bien puede seguirnos en Twitter en @NotifyNYC.

NYC
Oficina para el Manejo de Emergencias
Bill de Blasio, Alcalde



DURANTE UNA OLA DE CALOR

Consejos para vencer el calor:

- Quéedese en un lugar fresco siempre que sea posible. Utilice una unidad de aire acondicionado si tiene una y ajuste el termostato a no menos de 78 grados Fahrenheit.
- Si no tiene aire acondicionado, considere ir a una piscina pública, una tienda con aire acondicionado, un centro comercial, una sala de cine o un Centro de Refresco. Para ubicar un Centro de Refresco cercano, llame al 311 (equipo TTY: 212-504-4115) o visite www.NYC.gov/oem.
- Compruebe el estado de vecinos, familiares y amigos, particularmente si son personas de edad avanzada, niños pequeños o personas que presentan riesgos especiales relacionados con el calor.*
- Los ventiladores funcionan mejor de noche, cuando pueden introducir aire más fresco de afuera.
- Beba líquidos (particularmente agua), incluso si no siente sed.** Evite las bebidas que contienen alcohol, cafeína o grandes cantidades de azúcar.
- Lleve ropa ligera, de colores claros y suelta, que cubra la mayor superficie de piel posible.
- No deje nunca a los niños, los animales domésticos o las personas que requieran cuidados especiales en un automóvil aparcado durante períodos de intenso calor en el verano.
- Los baños o duchas pueden ayudar, pero debe evitar cambios bruscos de temperatura.
- Evite la actividad fatigante, particularmente durante las horas en que las temperaturas sean más elevadas.
- Si es posible, no se exponga al sol. Cuando esté al sol, aplíquese crema con filtro solar (por lo menos FPS 15), y un gorro para cubrirse la cabeza y protegerse la cara.
- Infórmese sobre las condiciones del tiempo sintonizando las estaciones de televisión y radio, visitando www.NYC.gov o llamando al 311 (equipo TTY: 212-504-4115). Cuando el índice de calor sea de 95 grados Fahrenheit o más, será altamente peligroso para las personas vulnerables.

* Consulte el reverso de este folleto para obtener mayor información sobre las personas que son más vulnerables a los riesgos relacionados con el calor.

** Las personas con enfermedades del corazón, riñones o hígado, o que estén siguiendo dietas con restricción de líquidos, deben consultar con su médico antes de aumentar la ingesta de líquidos.

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

Una exposición prolongada al calor puede ser perjudicial y potencialmente mortal. Las personas de edad avanzada, los niños y la gente con afecciones médicas ya existentes son especialmente vulnerables a los efectos del calor intenso. Infórmese sobre las enfermedades relacionadas con el calor y los tratamientos sugeridos.

POSTRACIÓN POR EL CALOR

Síntomas: sudor en exceso, debilidad, pulso débil, desmayos o vómitos y piel fría, pálida y húmeda. La temperatura del cuerpo puede parecer normal.

Respuesta:

- Traslade a la víctima a un lugar fresco.
- Aflójele la ropa y aplíquese paños frescos y húmedos en el cuello, la cara y los brazos.
- Si la víctima está consciente, dele agua para que la beba despacio, siempre y cuando no le genere náuseas. Dele a la víctima medio vaso de agua cada 15 minutos.
- Llame al 911 para pedir ayuda médica. Si la postración por el calor no se trata, puede empeorar y derivar en insolación.

GOLPE DE CALOR O INSOLACIÓN

Síntomas: piel caliente y seca, pulso acelerado, temperatura corporal elevada, falta de sudor y posible pérdida de la consciencia. La temperatura del cuerpo puede ser tan alta que puede causar daño cerebral o la muerte en menos de 10 minutos si la víctima no recibe atención médica inmediata.

Respuesta:

- Llame al 911 inmediatamente pidiendo ayuda médica.
- Desnude a la víctima y envuelva su cuerpo en sábanas frescas y mojadas.
- Lleve a la víctima a un lugar fresco e intente darle un baño fresco sumergiéndola en agua o con esponja. Utilice ventiladores o unidades de aire acondicionado.
- Mantenga a la víctima acostada.
- NO le de a la víctima ningún líquido.



Shenar T. Tucker

PROBLEMAS RESPIRATORIOS

Los elevados niveles de ozono, que pueden acompañar a las olas de calor, empeoran la calidad del aire. El ozono puede causar problemas respiratorios, especialmente en las personas que sufren de enfermedades respiratorias.

Prevención:

Las personas que hacen ejercicio y las que trabajan al aire libre, así como las que padecen enfermedades respiratorias y las más vulnerables, deben limitar la actividad física fatigante al aire libre, sobre todo durante las horas de la tarde y el comienzo de la noche. Para ver las últimas noticias acerca de la calidad del aire, visite www.airnow.gov o llame a la Línea Directa de la Ciudad de Nueva York sobre la Calidad del Aire (New York State Air Quality Hotline) al 800-535-1345.

Para ver más información acerca de las enfermedades relacionadas con el calor, visite el sitio web del Departamento de Salud e Higiene Mental (Department of Health and Mental Hygiene), www.NYC.gov/health, o el del Departamento para la Edad Avanzada (Department for the Aging), www.NYC.gov/aging.

CONSERVE RECURSOS DURANTE LAS TEMPERATURAS EXTREMAS

CONSERVE AGUA

El uso del agua a menudo llega a elevados niveles durante los períodos de calor, lo cual ocasiona fluctuaciones en la presión del agua y sequía en la ciudad. Cuando la ciudad tenga una emergencia de sequía, es importante seguir las restricciones de uso de agua del Departamento para la Protección Ambiental.

Consejos para la conservación del agua:

- Repare las llaves de agua que tengan goteras y ciérrelas bien para que no pierdan agua.
- Tome duchas breves y llene la bañera solo hasta la mitad cuando tome un baño.
- Opere las máquinas lavaplatos o lavadoras solo cuando estén llenas.
- No deje correr el agua cuando esté lavando platos, rasurándose o cepillándose los dientes.
- Observe las restricciones cuando riegue el césped o las plantas.



BOQUILLAS ROCIADORAS Y BOCAS DE RIEGO

Abrir las bocas de riego que no tengan boquillas rociadoras es un desperdicio y es peligroso. La presión del agua puede empujar a las personas (particularmente a los niños) y arrojarlas hacia el tráfico. Una boca de riego abierta provoca inundaciones en las calles y disminuye la presión del agua, lo que dificulta la capacidad de los bomberos de combatir los incendios de forma segura. Para denunciar las aperturas ilegales de bocas de riego u otros problemas relacionados con el agua o el alcantarillado, llame al 311 (equipo TTY: 212-504-4115). Para obtener una boquilla rociadora, póngase en contacto con la estación de bomberos más cercana.

Visite www.NYC.gov/dep para obtener más información sobre la conservación del agua.

CONSERVE ENERGÍA

Durante los períodos de altas temperaturas, el uso de electricidad aumenta. Conservar energía ayuda a evitar apagones.

Consejos para conservar energía:

- Ajuste el termostato de su aire acondicionado a no menos de 78 grados Fahrenheit.
- Utilice el aire acondicionado solo cuando esté en casa y en las habitaciones que esté usando. Si desea refrescar su casa antes de regresar, programe un temporizador para que encienda el aire acondicionado no más de 30 minutos antes de que usted llegue.
- Apague los electrodomésticos que no sean esenciales.

APAGONES

Para prepararse para un posible apagón o una interrupción del suministro eléctrico, mantenga un equipo de artículos de emergencia (con artículos como una linterna, una radio con pilas o baterías con AM/FM, botiquín de primeros auxilios, agua embotellada y pilas o baterías de repuesto), 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 apagón, llame a su proveedor:

- Con Edison al 800-752-6633 (TTY: 800-642-2308)
- National Grid al 718-643-4050 (TTY: 718-237-2857)
- PSEG LI al 800-490-0075 (TTY: 631-755-6660)

Daniel Avila, NYC Parks Department