



COMBATA EL CALOR



MAYOR RIESGO SI USTED...

- Tiene 65 años o más.
- Pasa mucho tiempo al aire libre.
- Tiene una enfermedad crónica como: enfermedad cardíaca, diabetes, obesidad, enfermedad pulmonar o enfermedad renal.
- Toma ciertos medicamentos como: diuréticos, antipsicóticos, betabloqueantes o medicamentos para la presión arterial.
- Consume drogas o alcohol.

MANTÉNGASE FRESCO Y SEGURO

- Beba agua con frecuencia (o bebidas con electrolitos).
- Ropa ligera, sombrero, protector solar.
- Evite el sol.
- Refréscuese cada 30-45 minutos (sombra, aire acondicionado, toalla húmeda).
- Consumo más seguro de drogas en el calor: comience con una cantidad menor, evite consumir solo, no consuma en autos estacionados. Si se inyecta, el calor causa hinchazón y deshidratación. Siempre lleve naloxona.

OBTENGA AYUDA

Llame al 911 si presenta síntomas: Piel caliente, seca o enrojecida, pulso acelerado, confusión, dificultad para hablar o pérdida del conocimiento.
Mientras espera ayuda: Lleve a la persona a un lugar fresco. Refréscuela con compresas de hielo, toallas húmedas o agua fresca. **NO** dé líquidos a una persona que esté inconsciente.

CENTROS DE ACCESO LIBRE		Abierto 24/7, espacio con aire acondicionado con duchas, lavandería, comidas y servicios de gestión de casos
9th Avenue 771 9th Avenue, New York, NY 10019		Project Hospitality 150 Richmond Terrace, SI, NY 10301
Paul's Place 114 West 14th Street, New York, NY 10011		The Gathering Place 2402 Atlantic Avenue, Brooklyn, NY 11233
Olivieri 257 West 30th Street, New York, NY 10001		Queens 100-32 Atlantic Avenue, Queens, NY 11416
Living Room 800 Barretto Street, Bronx, NY 10474		Union Hall 92-32 Union Hall Street, Jamaica, NY 11433

PALM-96 (S)



Centro más cercano

Nombre del centro

Dirección

Horario/notas