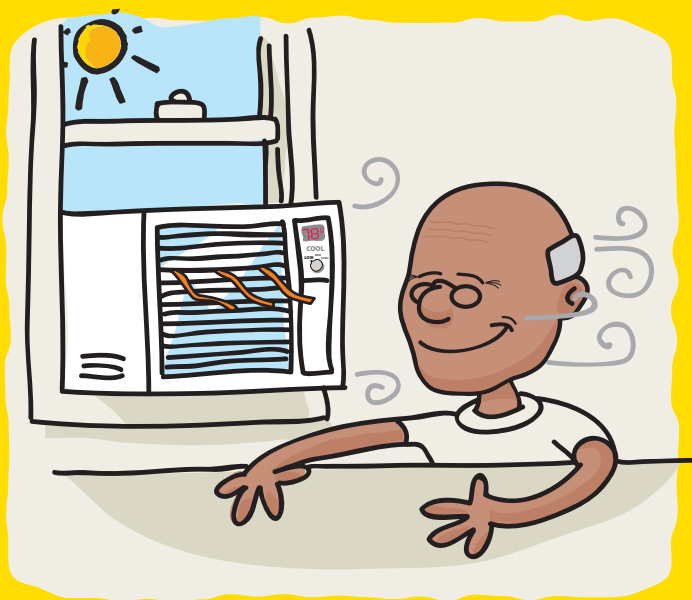


# El calor del verano

Es suficiente como  
para enfermarlo



Manténgase fresco

**Cada verano en la ciudad de Nueva York las personas se enferman debido al calor y hasta algunas mueren.**

**Las personas que están en mayor riesgo no tienen un aire acondicionado y sufren de una o más de las siguientes condiciones:**

- Tienen 65 años o más
- Enfermedades crónicas
- Problemas de salud mental
- Obesidad
- Toman ciertos medicamentos (consulte con su médico para más información)
- Usan drogas ilícitas o beben en exceso

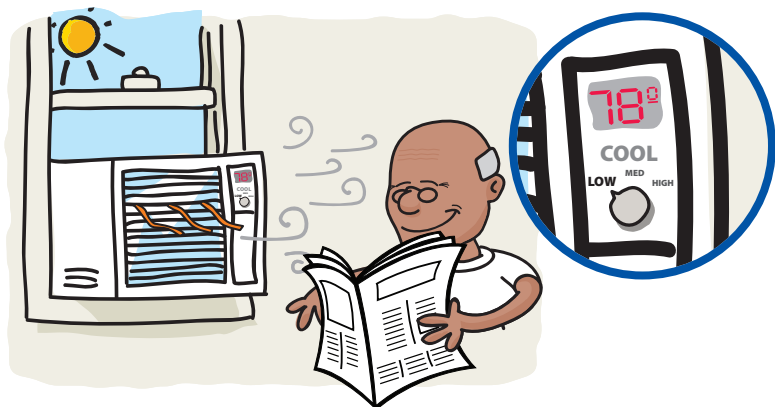
**El aire acondicionado puede ser una protección**

**Cuando está caliente afuera, adentro puede ser aún más caliente**

- Use su aire acondicionado cuando esté en casa.  
*Usar ventiladores solamente no lo mantendrá fresco si afuera está muy caliente.*
- Si no tiene un aire acondicionado:  
*Vaya a un lugar fresco como la biblioteca, la casa de un amigo que tenga aire acondicionado, o un centro para refrescarse. Llame al 311 y pregunte “¿Dónde está el centro para refrescarse más cercano a mí?”*

**Beba mucha agua en los días calientes aunque no tenga sed.**

**Usted puede estar seguro, cómodo y ahorrar dinero ajustando su aire acondicionado a 78°F.**



## **Manténgase fresco cuando esté afuera**

- Use ropa ligera u holgada.
- Permanezca en la sombra y fuera de los rayos directos del sol
- Evite la actividad física agotadora

## **Reconozca los síntomas de la insolación**

Llame al 911 o vaya a la sala de emergencia inmediatamente si usted o alguien que usted conoce tiene síntomas de agotamiento por el calor, tales como:

- Piel caliente y seca O piel fría y sudorosa
- Debilidad
- Mareo
- Nausea o vómito
- Problema para respirar
- Confusión, alucinaciones o desorientación



## ¡Sea un amigo!

### Quando haga mucho calor:

- Llame a sus familiares, amigos y vecinos para asegurarse que estén seguros y frescos.
- Esté atento a señales de insolación.
- Si ellos están experimentando síntomas de insolación, llame al 911 inmediatamente.