

Sea un buen amigo cuando haga calor afuera

Los adultos mayores y personas con enfermedades crónicas están en mayor peligro durante las olas de calor. Esté pendiente de ellos todos los días.

- ✓ Asegúrese de que cuentan con un aire acondicionado en funcionamiento.
- ✓ Si no cuentan con un aire acondicionado en funcionamiento, ayúdelos a encontrar un ambiente fresco, como la casa de un vecino, una biblioteca o un centro para refrescarse. Llame al 311 para encontrar el centro para refrescarse más cercano.
- ✓ Sugierales un baño o una ducha fría para mantenerse frescos.
- ✓ Asegúrese de que beban mucha agua, aunque no sientan sed.
- ✓ Sugierales que vistan ropa liviana y suelta.
- ✓ Ofrezcales agua y ayúdelos a refrescarse en caso de que ellos:
 - tengan intensa sudoración
 - sientan mareos
 - tengan calambres musculares
 - sientan náuseas
- ✓ Llame al 911 o llévelos a la sala de emergencia más cercana si presentan alguno de estos síntomas:
 - confusión o desorientación
 - piel seca y caliente o piel fría y húmeda
 - debilidad o mareos
 - náuseas o vómitos
 - dificultad para respirar



Para obtener más información, llame al 311 o visite nyc.gov y busque heat illness (enfermedades causadas por el calor).