



July 21, 2016

## HEALTH ADVISORY

### Department of Public Health

[www.SBCounty.gov](http://www.SBCounty.gov)
**CONTACT:**

Claudia Doyle

Public Health Information Officer

909-387-9147

[cdoyle@dph.sbcounty.gov](mailto:cdoyle@dph.sbcounty.gov)

## El Condado emite advertencia de calor excesivo para el fin de semana



Dr. Maxwell Ohikhuare, el Oficial de Salud Pública del Condado de San Bernardino ha emitido una advertencia de calor excesivo para altas temperaturas hoy y este fin de semana. Temperaturas superiores a 105°F serán vistas por las zonas interiores y hasta 110°F en el alto desierto. Las montañas por debajo de 6000 pies verán temperaturas hasta 102°F.

"Mientras otra ola de calor nos calle en el condado, necesitamos recordar de mantenernos frescos. Hay que visitar y no olvidarse de los más vulnerables que son los ancianos, los que trabajan o hacen ejercicio al aire libre, los niños, las personas sin hogar o pobres y personas con condiciones médicas crónicas." Dijo el Dr. Ohikhuare. "También necesitamos recordar que los carros se calientan rápido y pueden ser fatal para niños o mascotas, si se olvidan."

Las altas temperaturas o inusualmente calientes pueden afectar la salud. Tome las precauciones necesarias para evitar efectos graves para la salud, tales como el agotamiento por calor o golpe de calor siguiendo los siguientes consejos.

### Manténgase fresco en el interior

- Si es posible permanezca en un área con aire acondicionado.
- Si no tiene aire acondicionado, puede ir a un edificio público o al centro comercial por unas horas – llame **2-1-1** para informarse sobre lugares frescos con aire acondicionado cerca de usted o visite la página de web [www.coolingsb.org](http://www.coolingsb.org).
- No confié en un ventilador como su única forma de mantenerse fresco.
- Limite las actividades al aire libre, especialmente al mediodía, que es la parte más caliente de día, y evite la luz directa del sol.
- No deje a los bebés o niños en un carro estacionado, incluso en la sombra con ventanas ligeramente abiertas, las temperaturas pueden alcanzar más de 120 grados en el interior del carro. Sus capacidades de enfriarse a través del sudor no están tan desarrollados como de los adultos.
- Use ropa suelta, liviana y de colores claros.
- Una ducha (regadera) fría o un baño, ayuda a bajar la temperatura del cuerpo.
- Vigile a sus amigos y familiares, a los ancianos y personas con condiciones médicas por lo menos dos veces al día durante las temperaturas de calor extremo.

### Tome suficiente líquidos

- Tome más agua, jugos y bebidas deportivas, no espere hasta que tenga sed.
- Tome dos a cuatro tazas de agua cada hora si está trabajando o haciendo ejercicio al aire libre.
- Evite el alcohol y bebidas que contienen altas cantidades de azúcar.
- Asegúrese que su familia, amigos y vecinos estén tomando suficiente agua.

Recuerde, las mascotas son vulnerables a las altas temperaturas también, pero no son capaces de vocalizar su angustia. Algunos signos de sufrimiento de calor en los animales domésticos pueden incluir fuertes jadeos, dificultad para respirar, letargo, sed excesiva y vómitos. Puede ayudar a prevenir una emergencia de calor siguiendo estas medidas.

#### **Para las mascotas**

- Deje a sus mascotas agua extra.
- Durante los períodos de calor extremo ponga sus mascotas adentro de la casa.
- Asegurarse que tenga suficiente sombra si se mantiene fuera. Recuerde, la sombra que sus mascotas tienen en la mañana cambia o se disminuía durante el día, porque el sol se mueve a lo largo del día y no puede protegerlos.
- No haga ejercicio con su mascota cuando está caliente y húmedo el día. Ejercite las mascotas temprano en la mañana o tarde en la noche.
- No deje que su mascotas este en las aceras o asfalto caliente para evitar que se quemen sus patas.
- Nunca deje sus mascotas en un carro estacionado, incluso en la sombra con ventanas ligeramente abiertas, las temperaturas pueden alcanzar más de 120 grados en el interior. El carro se puede convertir rápidamente en un horno y puede matar a cualquier animal.

Para más información llame al Condado de San Bernardino Departamento de Salud Pública a 1800-782-4264 O visítenos en página de web [www.sbcounty.gov/dph](http://www.sbcounty.gov/dph) o al Departamento de Salud Pública del Estado de California en <http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov/BeInformed/NaturalDisasters/ExtremeHeat>

###