



SIERRA CLUB
SAN DIEGO CHAPTER



PROTÉJASE DEL CALOR EXTREMO

El calor puede ser mortal

Millones de personas están experimentando los efectos negativos del calor a medida que cambia nuestro clima. Olas de calor abrasadoras están batiendo récords de temperatura en todo el mundo, quemando cultivos, dejando sin electricidad, alimentando incendios forestales y matando a miles de personas.

El calor excesivo es el mayor riesgo para la vida derivado del cambio climático. La insolación y el agotamiento por calor son una amenaza real, especialmente para los jóvenes y los ancianos. Los síntomas pueden incluir dolor de cabeza punzante, mareos y aturdimiento, temperatura corporal elevada, falta de sudoración a pesar del calor, debilidad muscular o calambres, náuseas y vómitos, y respiración rápida y entrecortada. En su casa y en su comunidad, hay varias medidas que puede tomar para protegerse a sí mismo y a sus seres queridos del calor extremo. Las muertes relacionadas con el calor se pueden evitar.

Acciones

PREPÁRESE PARA EL CALOR

- 1 Desarrolle un plan para protegerse a usted y a su familia, incluidas las mascotas. Los centros comunitarios, los centros comerciales, las bibliotecas, los parques y los edificios escolares pueden ser usados como refugios.
- 2 Localice un lugar climatizado para refrescarse y acuda allí en caso de calor extremo.
- 3 Si puede, plante árboles en el lado dónde da más el sol a tu casa. Plante uvas, maracuyá u otras vides en sus paredes. Los coches y los tejados blancos son los que más protegen del calor.
- 4 Prepárese con un "Aire acondicionado portátil" si no tiene AC o bomba de calor.

DURANTE UNA OLA DE CALOR

- 1 Consulte la página web de los CDC "BEAT THE HEAT": <https://www.cdc.gov/cpr/infographics/beattheheat.htm>
- 2 Manténgase hidratado. Mójese con una botella con atomizador. Mójese y a los demás con agua fría.
- 3 Evite las actividades exhaustivas al aire libre.
- 4 Visite una piscina/alberca comunitaria, si está disponible.
- 5 Lleve ropa suelta, ligera y de color claro.
- 6 Mójese la cabeza y la camisa con agua.
- 7 Cuando esté al aire libre, lleve sombrero, lentes de sol y protección solar.
- 8 Evite el alcohol y las bebidas con cafeína, ya que contribuyen a la deshidratación.
- 9 Visite a sus amigos, familiares y vecinos en situación de riesgo. Lléveles bebidas frías.
- 10 No deje nunca a los niños ni a los animales domésticos en coches cerrados que están en el sol. Aprenda a reconocer los signos de un golpe de calor y, si es necesario, llame al 911.

Para más información, visite nuestro sitio web: www.sierraclubnsg.org/home/sierra-club-at-home-resilience-project/

