

# PREPÁRESE Y PROTÉJASE PARA LA **TEMPORADA DE CALOR**

¡Las olas de calor son más largas,  
frecuentes y peligrosas para su salud!

## ¿Quiénes están en mayor riesgo?

- Trabajadores al aire libre
- Personas activas afuera
- Bebés y niños, mujeres embarazadas, gente de la tercera edad
- Personas con enfermedades crónicas, como el asma, las cardiopatías y la diabetes
- Áreas con contaminación del aire excesivo, sufren un exceso de hospitalizaciones y muertes (UCLA Heat Maps)



CLIMATE EMERGENCY  
MOBILIZATION OFFICE  
CHIEF HEAT OFFICER



# ¿Qué puede hacer para prepararse?

## MANTÉNGASE FRESCO E HIDRATADO



Si siente demasiado calor, vaya a algún lugar fresco y descanse, como un centro de enfriamiento.



Lleve ropa de colores claros, ligera y respirable.



Dúchese con agua fresca.



Evite la luz del sol directa y limite la cafeína.



Tome más agua y lleve una botella de agua reutilizable.

## ESCUCHE A SU CUERPO

- **Conozca los síntomas de las enfermedades causadas por el calor:** sudor excesivo, piel pegajosa, calambres, cansancio, mareos, dolores de cabeza, náuseas, confusión, temperatura corporal elevada.
- Si experimenta estos síntomas y sospecha que ha sufrido un golpe de calor, **llame al 911 y busque atención médica inmediatamente.**

## MANTÉNGASE INFORMADO

- Consulte las noticias locales y los informes del tiempo.
- Prepárese, planifique y practique la protección contra el calor.
- Prepare un sistema de apoyo.
- Vigile a los mayores y a cualquier persona en situación de riesgo.
- Regístrese para NotifyLA: **NotifyLA.org**
- Consulte la aplicación Cool Spots LA o llame al 311 para obtener recursos de refrescamiento: **Climate4LA.org/CoolSpotsLA**
- Visite nuestro sitio web: **Climate4LA.org/Heat**



PARA OBTENER MÁS  
INFORMACIÓN,  
ESCANEE AQUÍ