

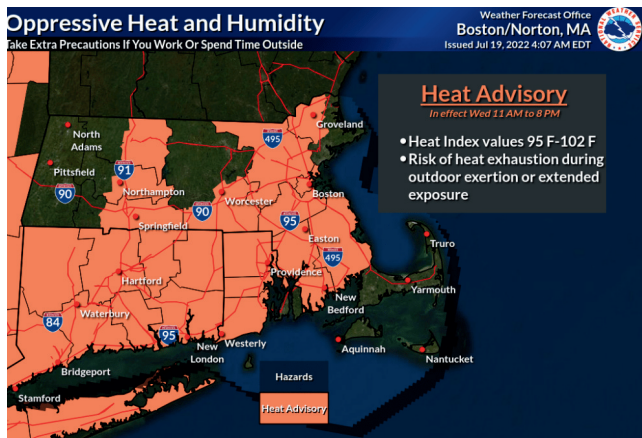


Esté PREPARADO para EL CALOR EXTREMO

La ciudad experimenta temperaturas más altas durante períodos más prolongados que las áreas circundantes debido a que los edificios, el pavimento y otras infraestructuras retienen el calor, lo que provoca condiciones peligrosas para los residentes.

¿Lo sabía?

Aproximadamente **1220** personas mueren cada año en los EE. UU. a causa del calor extremo.*



Una ola de calor es cuando la temperatura supera los 90 °F durante tres o más días consecutivos. En 50 grandes ciudades de los EE. UU., la cantidad promedio de olas de calor se ha duplicado desde la década de 1980, y la duración de la temporada de olas de calor ha aumentado en aproximadamente 30 días.†

Las muertes y enfermedades relacionadas con el calor se pueden prevenir. Aprenda a protegerse y a proteger a sus seres queridos.



**No termine en el hospital
por culpa del calor**

ANTES DE UNA OLA DE CALOR

Preparación para el calor:

- Tenga suficiente agua potable
- Busque los **centros de enfriamiento** más cercanos
- Instale **aires acondicionados** y use ventiladores de techo o de pie

Preparación para un corte de energía:

- Mantenga los **dispositivos cargados** y considere la posibilidad de tener energía de respaldo
- Prepare comidas que no requieran horno o estufa
- Use **enfriamiento pasivo** en su hogar: cubra las ventanas para dar sombra a la habitación usando cortinas, toallas o reflectores de cartón cubiertos con papel de aluminio

* CDC - Extreme Heat † U.S. Global Change Research Program, Fifth National Climate Assessment
(Arriba) Imagen cortesía del Servicio Meteorológico Nacional. Aviso de calor por temperaturas excesivas en la región de Boston.

DURANTE UNA OLA DE CALOR

El calor extremo puede afectarlo de muchas maneras. Manténgase fresco y conozca los signos de las enfermedades causadas por el calor.

- Manténgase hidratado.
- Use ropa holgada y liviana.
- Limite las actividades al aire libre.
- Tome una ducha o un baño frío.
- Use protector solar.
- Evite usar la estufa y el horno.
- No deje a los niños ni a las mascotas en los automóviles. Incluso con las ventanas entreabiertas, la temperatura interior puede aumentar casi 20 °F en 10 minutos.
- Después de un corte de energía, deseché cualquier alimento perecedero que haya estado a temperaturas superiores a 40 °F durante 4 horas o más.

Golpe de calor

- Confusión
- Pérdida del conocimiento
- Piel caliente, roja, seca o húmeda
- Pulso rápido y fuerte

1. Llame al 911 de inmediato
2. Aplique paños húmedos y fríos
3. No administre líquidos



Agotamiento por calor

- Sudoración excesiva
- Desmayo/mareo
- Pulso rápido y débil
- Calambres musculares
- Sed extrema

1. Muévase a un lugar fresco
2. Use ropa floja
3. Beba lentamente sorbos de agua



Encuentre formas de refrescarse en [Boston.gov/heat](https://www.boston.gov/heat)

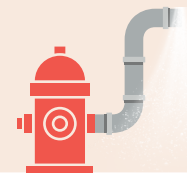
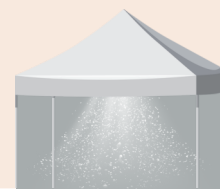
PISCINA PÚBLICA

ZONAS DE JUEGOS ACUÁTICOS

CENTROS DE REFRIGERACIÓN BCYF

CARPAS DE NEBULIZACIÓN

TORRES DE NEBULIZACIÓN



B Llame al 3-1-1
Servicios de la ciudad



Llame al 2-1-1
Servicios estatales



Llame/envíe un mensaje de texto al 9-8-8
Apoyo emocional

