

Be Red Cross Ready

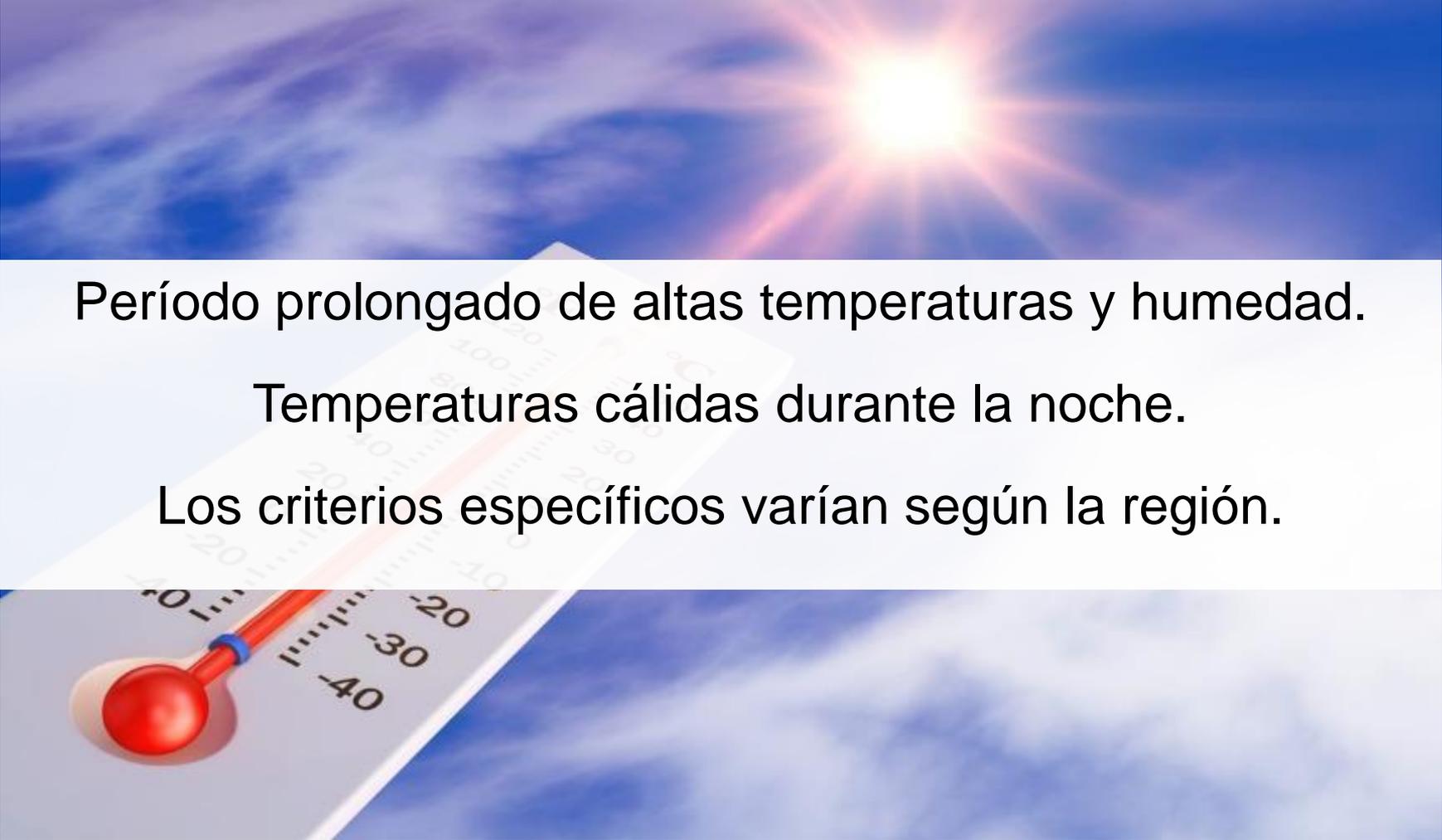
Prepare so you can protect.

Calor Extremo



**Cruz Roja
Americana**

Calor extremo



Período prolongado de altas temperaturas y humedad.

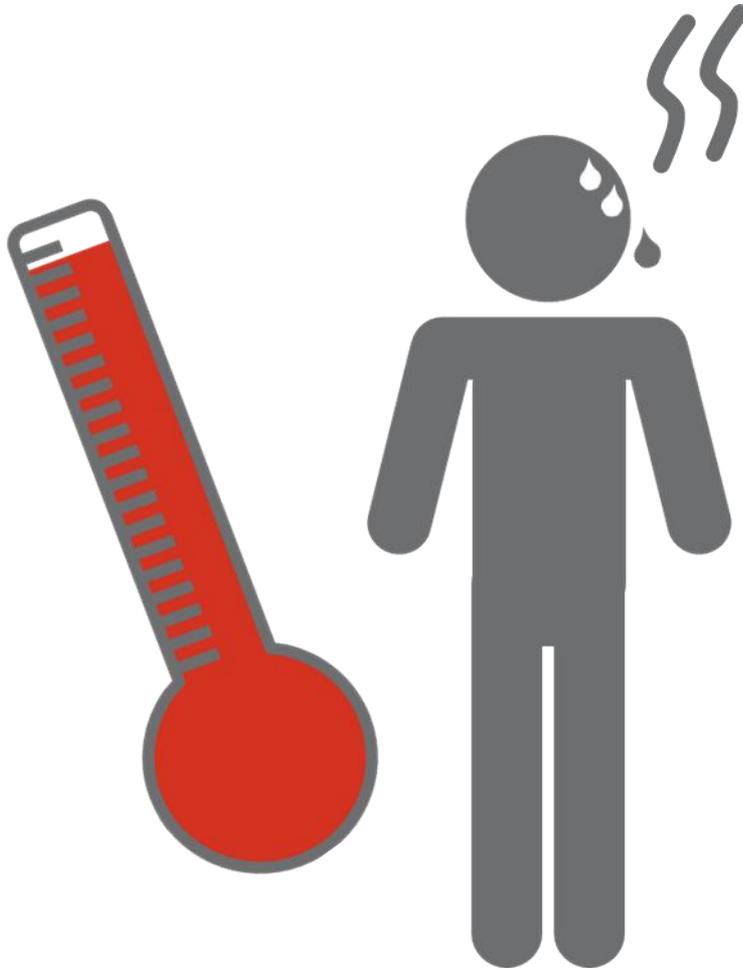
Temperaturas cálidas durante la noche.

Los criterios específicos varían según la región.

Alertas de calor extremo

Alerta	Aviso	Advertencia
<p>Calor excesivo posible en 24-72 horas</p>	<p>Índice de calor pronosticado de 100° o superior</p>	<p>Índice de calor pronosticado de 105° o superior</p>
<ul style="list-style-type: none">■ Esté listo.■ Consulte las novedades.	<ul style="list-style-type: none">■ Tome precauciones. <p>Potencial de enfermedades por calor</p>	<ul style="list-style-type: none">■ Tome precauciones inmediatas. <p>Posibilidad de enfermedades por calor graves</p>

Calor extremo



Cuando nuestros cuerpos no pueden mantenerse frescos, tenemos enfermedades relacionadas con el calor.

Planificación y preparación



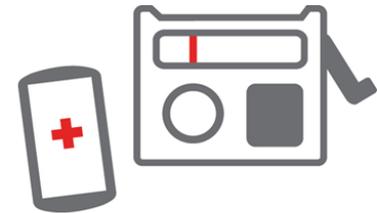
Mejore sus kits

- Agua o bebidas electrolíticas.
- Paquetes de hielo.



Adapte su plan

- Identifique zonas de enfriamiento.
- Prepárese para los cortes de electricidad.



Esté informado

- Monitoree la temperatura y el índice de calor.
- Esté atento a las novedades.

Mantenerse seguro durante el calor extremo

1 Mantener la calma

- Quédese con el aire acondicionado.
- Use ropa suelta y ligera.
- Tome baños fríos y duchas.
- Evite utilizar la cocina y el horno.

NUNCA deje a ninguna persona sola en un vehículo estacionado.

Mantenerse seguro durante el calor extremo

2 Hidratarse

- Beba más agua de la habitual.

Evite el alcohol y la cafeína.

3 Limitar las actividades al aire libre

- Posponga las actividades al aire libre.
- Use protector solar y sombreros de ala ancha.
- Tome descansos frecuentes.

Evite las horas pico.

Mantenerse seguro durante el calor extremo

4 Mantenerse conectado

- Consulte el clima.
- Controle y ayude a los demás.
- Controle a sus mascotas.

Evite estar solo.

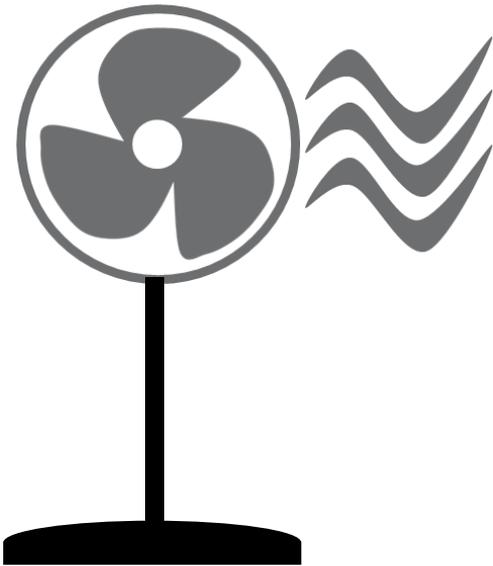
5 Mantenerse al tanto

- Sea consciente de las enfermedades por calor.
- Reconozca los signos.

Evite el sobrecalentamiento.

Mantenerse seguro durante el calor extremo

- 1** Mantenerse fresco
- 2** Hidratarse
- 3** Limitar las actividades al aire libre
- 4** Mantenerse conectado
- 5** Mantenerse al tanto

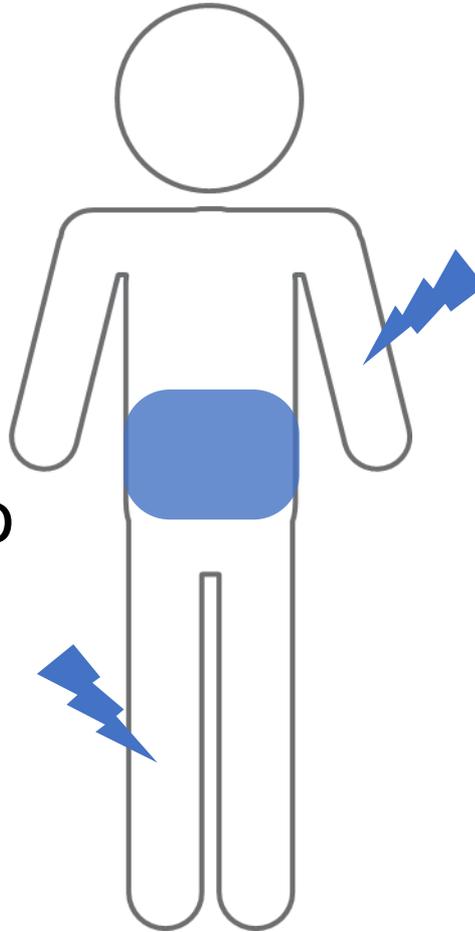


Be **Red Cross Ready** Prepare so you can protect.

Esté listo con la
Cruz Roja Americana
Obtenga un kit. Elabore un plan. Esté informado.

Calambres por calor

- Dolor o espasmos musculares
- Brazos, piernas o estómago



Agotamiento por calor

Desmayo o mareo.

Sudoración intensa.

Piel fresca, pálida y húmeda.

Frecuencia cardíaca y respiratoria elevada.

Náuseas.

Debilidad o fatiga.

Afecta todo el cuerpo, no solo los músculos.

Golpe de calor

Dolor de cabeza palpitante.

Sin sudoración.

Temperatura **>103 °F.**

Piel roja y caliente.

Respiración rápida y superficial.

Vómitos

Confusión o pérdida de la conciencia.

Puede dañar permanentemente los órganos vitales, incluido el cerebro.

Tratamiento de enfermedades por calor

Calambres

Detenga toda actividad.

Trasládese a un lugar fresco.

Estire suavemente y masajee la zona.

Consuma bebidas con electrolitos.

Agotamiento

Trasládese a un lugar fresco.

Afloje la ropa.

Aplique toallas frescas y húmedas.

Consuma bebidas con electrolitos.

Golpe de calor

Llame al **911**

Enfríelos.

NO les dé fluidos.

Obtenga **AYUDA** si dura más de una hora o si la condición empeora.

Seguridad de las mascotas durante el calor extremo

- Bríndeles acceso a agua fresca y sombra.
- Limite el ejercicio de la mascota.
- Nunca deje a una mascota en un automóvil.
- Mantenga el aire acondicionado en la vivienda.



Be **Red Cross Ready** Prepare so you can protect.

Esté listo con la
Cruz Roja Americana
Obtenga un kit. Elabore un plan. Esté informado.

Preparar la vivienda

- Cubra las ventanas.
- Instale burletes.
- Use reflectores de ventana para reflejar el calor hacia afuera.
- Añada aislamiento.
- Utilice ventiladores de ático.
- Instale acondicionadores de aire de ventana.



¡Descarga esto!

Descarga la aplicación
“Emergencia” de
la Cruz Roja Americana

- ➔ Alertas meteorológicas
- ➔ Consejos de seguridad
- ➔ Ubicaciones de refugios



Be **Red Cross Ready** Prepare so you can protect.

Esté listo con la
Cruz Roja Americana
Obtenga un kit. Elabore un plan. Esté informado.