



2023 General Hot Weather Safety Messages

1. Consejos de seguridad cuando hace calor

Las temperaturas más cálidas están regresando al condado de Santa Clara. Ahora es el momento de protegerse a sí mismos y a sus seres queridos de los impactos del riesgo de calor, que pueden incluir insolación, agotamiento por calor, calambres por calor, quemaduras por el sol, sarpullido y otras condiciones graves.

Le aconsejamos que tome las precauciones necesarias:

1. Beber mucha agua y líquidos con electrolitos, aunque no tenga sed.
2. Limitar la actividad física durante las horas de más calor.
3. Nunca dejar a los niños y/o mascotas en un coche estacionado.
4. Llevar ropa de colores claros, holgada o ligera.
5. Vigilar a los familiares, amigos y vecinos que puedan ser más vulnerables a los efectos del calor.

Si ve a alguien en peligro debido a los impactos del calor, llame al 9-1-1. Visite [PrepareSCC.org/HotWeather](https://www.prepareSCC.org/HotWeather) para obtener más consejos de seguridad.

Manténgase fresco e hidratado,

- Consejos de seguridad cuando hace calor
- Beba agua, aunque no tenga sed.
- Limite la actividad física para prevenir enfermedades relacionadas con el calor.
- No deje a los niños en coches calientes.
- Haga que los niños jueguen en zonas sombreadas.
- Lleve ropa ligera y de colores claros.
- Permanezca en espacios cerrados con aire acondicionado.
- Utilice crema solar.
- No deje animales domésticos en coches calientes.
- Llame al 9-1-1 si ve a alguien en peligro.

2. Beba agua

¡Manténgase fresco estando hidratado! Reduzca el riesgo de sufrir estrés por calor y agotamiento por calor bebiendo agua y bebidas que contengan electrolitos incluso cuando no tenga sed, y evite las bebidas alcohólicas y azucaradas. Visite [PrepareSCC.org/HotWeather](https://www.prepareSCC.org/HotWeather) para obtener más consejos de seguridad.



Beba agua

- Haga del agua su bebida preferida.
- Beba agua, aunque no tenga sed.
- Descanse y tome bebidas que tengan electrolitos para evitar los calambres por calor.
- Llame al 9-1-1 si ve a alguien en peligro.

3. Vigile a familiares, amigos y vecinos

Con el regreso del calor al condado de Santa Clara, es extremadamente importante vigilar a nuestros familiares, amigos y vecinos que puedan ser más vulnerables a los impactos del calor. Asegúrese de que estén bebiendo suficiente agua y tengan acceso a un espacio con aire acondicionado. Si necesitan un espacio con aire acondicionado, ayúdelos a conducir al espacio público más cercano, incluyendo las Bibliotecas del Condado. Para obtener información sobre los Centros con aire acondicionado, visite PrepareSCC.org/HotWeather.

El calor está regresando al condado de Santa Clara. Es importante vigilar a los familiares, amigos y vecinos que sufren los efectos del calor. Asegúrese de que beban suficiente agua y tengan acceso a un espacio acondicionado. PrepareSCC.org/HotWeather.

- Vigile a los familiares, amigos y vecinos
- Comparta con ellos los síntomas de la insolación y el agotamiento por calor.
- Comparta con ellos nuestros consejos de seguridad ante el calor.
- Ayúdeles a encontrar recursos, como centros con aire acondicionado o un lugar con aire acondicionado.
- Compruebe si hay suficiente agua para beber en su casa.
- Llame al 9-1-1 si ve a alguien en peligro.

4. Exposición al calor y personas mayores

Los familiares y vecinos mayores son más vulnerables al calor. Promueva las visitas diarias en persona con sus padres, abuelos y seres queridos. Manténgalos frescos con ventiladores portátiles y botellas de spray. Aconséjeles que permanezcan en espacios cerrados con aire acondicionado, como centros comerciales, bibliotecas y centros comunitarios. Para más consejos sobre el calor, visite www.PrepareSCC.org/HotWeather.

Sus familiares y vecinos mayores son especialmente vulnerables al calor. Promueva las visitas diarias en persona a sus padres, abuelos y seres queridos. Manténgalos frescos con ventiladores portátiles y botellas de spray. www.PrepareSCC.org/HotWeather.

Vulnerabilidad al calor y personas mayores

- Promueva las visitas diarias a sus padres, abuelos y seres queridos.
- Manténgalos frescos con ventiladores portátiles y botellas de spray.



- Anímelos a permanecer en espacios interiores con aire acondicionado, como centros comerciales, bibliotecas y centros comunitarios.

5. La luz solar directa y las personas mayores

La luz solar directa y las temperaturas altas no son recomendables para las personas mayores. Aconseje a la gente mayor que se abstenga de realizar actividades al aire libre cuando haga calor. Llévelos un helado y disfruten juntos del aire fresco en el interior. Para más consejos de seguridad sobre el calor, visite www.PrepareSCC.org/HotWeather.

#SCCSAFE #PrepareSCC #BeatTheHeat #CaWx

- La luz solar directa y las personas mayores
- Aconseje a la gente mayor que se abstenga de realizar actividades al aire libre cuando haga calor.
- Comparta con ellos los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor.
- Recuérdeles que su salud es más importante que las tareas o mandados al aire libre.

6. Kit de emergencia para tiempo caluroso

Se anima a los miembros de la comunidad que tomen medidas de seguridad para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor. Manténgase fresco, y asegúrese de empacar los materiales adecuados en su kit de emergencia para el tiempo caluroso. Obtenga más información en PrepareSCC.org/HotWeather.

Kit de emergencia para tiempo caluroso

- Lista de centros con aire acondicionado locales
- Gafas de sol UV
- Ropa holgada
- Bloqueador solar
- Sombrero de ala ancha

7. El calor y la seguridad en el coche

El calor y los espacios cerrados es mala combinación, sobre todo para sus mascotas y seres queridos. En sólo 10 minutos, el calor puede subir hasta 20 grados en un coche. Visite PrepareSCC.org/HotWeather para obtener más información sobre el calor y la seguridad en el coche.

El calor y la seguridad en el coche

- NUNCA deje solos a niños o mascotas en coches calientes. El calor puede aumentar en un coche hasta 20 grados en sólo 10 minutos.
- Incluso con las ventanas medio abiertas, ¡sólo unos minutos en un coche caliente pueden ser mortales para su mascota! NUNCA deje a su mascota en el coche.



- Si ve a un niño en un coche caliente, ¡actúe rápido! Podría salvar una vida.

8. No es bueno combinar el alcohol y el calor

El alcohol y el calor extremo es mala combinación. Consumir alcohol cuando hace mucho calor aumenta el riesgo de deshidratación. Absténgase de consumir bebidas alcohólicas y opte por el agua. Si ve a alguien sufriendo una emergencia médica relacionada con el calor, llame inmediatamente al 9-1-1. Para saber más sobre cómo prevenir las enfermedades relacionadas con el calor, visite www.PrepareSCC.org/HotWeather.

El alcohol y el calor es mala combinación

- Anímese y anime a los demás a no beber alcohol y a beber agua en su lugar.
- Consumir alcohol cuando hace mucho calor aumenta el riesgo de deshidratación.
- Beber alcohol hace que nuestro cuerpo pierda líquidos a un ritmo más rápido.

9. Limitar la actividad física al aire libre

Los miembros de la comunidad deben limitar la actividad al aire libre para protegerse a sí mismos y a sus seres queridos de los impactos del calor extremo, incluyendo insolación, agotamiento por calor, calambres por calor, quemaduras por el sol y sarpullido. Para obtener más consejos de seguridad sobre el clima caluroso, visite PrepareSCC.org/HotWeather.

Debemos limitar las salidas al aire libre para protegernos de los efectos del calor extremo, como insolación, agotamiento por calor, calambres por calor, quemaduras por el sol y sarpullidos. Para consejos de seguridad sobre el calor, visite PrepareSCC.org/HotWeather. #SCCSAFE

- Limite la actividad física al aire libre
- Evite las actividades al aire libre cuando haga calor.
- Permanezca en el interior en un espacio con aire acondicionado.
- Lleve ropa holgada, ligera y de colores claros.
- Llame al 9-1-1 si ve a alguien en peligro.

10. Seguridad de los niños

A los niños les encanta jugar. Pero antes de dejarlos salir, asegúrese de tomar precauciones para reducir los efectos del calor. Recuérdeles que beban agua, programe un cronómetro para que sepan cuándo tienen que dejar de jugar y descansar en la sombra, y ayúdeles a ponerse mucha crema solar. Para obtener más consejos de seguridad sobre el calor, visite PrepareSCC.org/HotWeather.

Proteger a los niños cuando hace calor

- Si es posible, quédese en casa, construya una casa de campaña y jueguen juntos.



- Si están al aire libre, haga que jueguen en zonas sombreadas o que tomen descansos frecuentes para beber agua.
- Póngales crema solar.
- Nunca deje a los niños en coches estacionados.
- Llame al 9-1-1 si un niño está en peligro.

11. Seguridad de las mascotas

No nos olvidemos de nuestra familia peluda. Las mascotas necesitan un apoyo extra cuando hace calor afuera. Planifique para ellos también. Para obtener más consejos de seguridad cuando hace calor, visite PrepareSCC.org/HotWeather.

- Seguridad para mascotas
- Pruebe las banquetas con la mano. Si está demasiado caliente para sus manos, también lo está para sus mascotas.
- Las mascotas necesitan su propio suministro de agua potable. Lleve agua de sobra.
- Asegúrese de que sus mascotas descansan con frecuencia en zonas sombreadas.
- No deje nunca a su mascota en un coche caliente.
- Llame al 9-1-1 si ve una mascota en peligro.

12. Proteja las patas de las mascotas

Ser perro es duro, sobre todo cuando el calor extremo hace que el suelo alcance temperaturas peligrosas. Proteja las patas de su peludo cuando salga a pasear. Pruebe las banquetas con la mano. Si está demasiado caliente para sus manos, también lo está para las patas de su mascota. Visite: PrepareSCC.org/HotWeather para más información.

Ser perro es duro, más aún cuando el calor provoca temperaturas peligrosas en el suelo. Proteja las patas del peludo cuando salgan. Pruebe las banquetas con la mano. Si está demasiado caliente para su mano, también lo está para las patas de su mascota. PrepareSCC.org/HotWeather

- Cuidado, hace calor
- Proteja las patas de las mascotas
- Más información:

13. Los trabajadores al aire libre y la seguridad contra el calor

¿Sabía que más del 70% de las muertes relacionadas con el calor se producen durante la primera semana de un trabajador? Si acaba de empezar a trabajar o ha estado en un empleo que le obliga a trabajar al aire libre, consulte el programa de prevención de enfermedades causadas por el calor y el plan de emergencia de su empresa. Capacítense sobre los riesgos del calor y las medidas para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor. Sepa dónde se encuentran los puntos de suministro de agua



para beber. Tome precauciones ahora y vístase para el calor, beba mucha agua y tome descansos frecuentes. Esté siempre atento a los signos de agotamiento por calor y de insolación: conozca la diferencia. Para más información, visite PrepareSCC.org/HotWeather.

- Los trabajadores al aire libre y la seguridad contra el calor

14. Centros con aire acondicionado

¿Necesita un lugar para mantenerse fresco? Los Centros con aire acondicionado están disponibles en todo el condado de Santa Clara. ¡Visite PrepareSCC.org/HotWeather para encontrar un Centro con aire acondicionado cerca de usted!

- Centros con aire acondicionado
- Ya está abierto