

Kit para Refrescarse

Refrésquese en los días calurosos con estos consejos y herramientas

Termómetro



- Verifique su temperatura en interiores y la de las personas a las que dé seguimiento
- Para algunas personas con mayor riesgo de enfermedad por calor puede ser peligroso pasar mucho tiempo a temperaturas entre 26°C y 31°C
- Las personas con alto riesgo de enfermedad por calor deben evitar pasar más de un breve periodo a temperaturas superiores a 31°C

Caja de plástico pequeña



- Tome una ducha o baño fresco o use una esponja fría para refrescarse
- El agua fría ayuda a evaporar el calor del cuerpo
- Si no tiene acceso a una tina, llene la caja de plástico pequeña del kit para refrescarse con agua fría y sumerja parte del cuerpo en ella o dese un baño de esponja

Toalla



- Moje la toalla y aplíquela sobre la piel
- También puede usar una camiseta u otra prenda de vestir mojada

Compresa de gel



- Coloque la compresa de gel en el congelador
- Una vez fría, envuelva la compresa con una tela y aplíquela a los lados del cuello, en las axilas o en las ingles
- Mantenga una en el congelador mientras usa otra

Botella de agua



- Beba abundante agua para mantenerse hidratado, antes de sentir sed

Botella rociadora



- Además de usar una camiseta o toalla mojada, llene la botella rociadora con agua fría y rocíese la piel
- Aplíquese mucha agua a menudo

Para más información y actualizaciones, visite:
vch.ca/heat o vancouver.ca/hot-weather

