Manténgase a salvo en el calor del verano

Haga un plan para combatir el calor

Si necesita ayuda

Emergencias médicas:

Llame al 9-1-1

Preguntas sobre los síntomas relacionados con el calor:

Llame al 8-1-1

Lugares públicos para ayudarle a mantenerse fresco:

Llame al 3-1-1

Hay servicios de interpretación disponibles en los números de teléfono indicados arriba

1. Pase tiempo en un lugar fresco o con aire acondicionado
2. Permanezca a la sombra cuando esté afuera.
3. Use un sombrero de ala ancha, ropa ligera y holgada, y protección solar
4. Beba mucho líquido fresco, como agua, antes de sentir sed. Consuma más alimentos fríos que contengan agua, como ensaladas y frutas.
5. Échese agua fría en la cara y el cuello, póngase una camisa mojada o utilice una toalla mojada para refrescarse. Dúchese o báñese con agua fría.
6. Camine despacio y evite hacer actividades que le acaloren.
7. Reconozca los signos de una emergencia médica. Los síntomas de la insolación incluyen una temperatura corporal elevada, mareos o desmayos, confusión, falta de coordinación o piel muy caliente y roja.
8. Si conoce a alguien que sea más vulnerable al calor, comuníquese con esa persona por teléfono, videochat o en persona. Esto incluye a las personas mayores de 60 años, a las que viven solas, a las que padecen enfermedades físicas y mentales preexistentes y a las que consumen estupefacientes. Acuérdese de chequear también a sus mascotas.
9. Cierre las persianas o cortinas durante el día y abra las ventanas sólo por la noche, cuando la temperatura disminuye.
10. Las temperaturas interiores superiores a los 26 grados centígrados pueden ser peligrosas para algunas personas. Si las temperaturas interiores superan los 31 grados centígrados, vaya a un lugar con aire acondicionado.

Para obtener más información y mantenerse actualizado.

vancouver.ca/hot-weather

Traducciones disponibles

CITY OF VANCOUVER

22-135