

# Cómo mantenerse fresco en Vancouver



## Manténgase a salvo en el calor del verano

- 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.
- 6 Dúchese o báñese con agua fría. 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. Acuérdesse 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 de entre 26 y 31 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)



## Lo que debe saber

- Cuando hay una alerta por calor en efecto, todos los centros con aire acondicionado en los centros comunitarios están abiertos desde las 9 de la mañana hasta las 8 de la tarde, y algunos de ellos en horario extendido. En caso de emergencia por calor extremo, el horario se amplía. Los centros con aire acondicionado de las bibliotecas están abiertos en el horario habitual, que puede variar según los lugares.
  - Los centros con aire acondicionado están disponibles para todo el mundo. No es necesario registrarse, pagar o mostrar una identificación para visitar un centro con aire acondicionado. En estos lugares hay asientos, agua y acceso a los lavabos.
-  Todos los centros para refrescarse de los centros comunitarios aceptan mascotas bien educadas, excepto en los siguientes lugares:
- > Centro Evelyne Saller (404 Alexander Street)
  - > Centro Comunitario Carnegie (401 Main Street)

## SI NECESITA AYUDA

### Emergencias médicas:

Llame al 9-1-1

### Preguntas sobre los síntomas relacionados con el calor:

Llame al 8-1-1

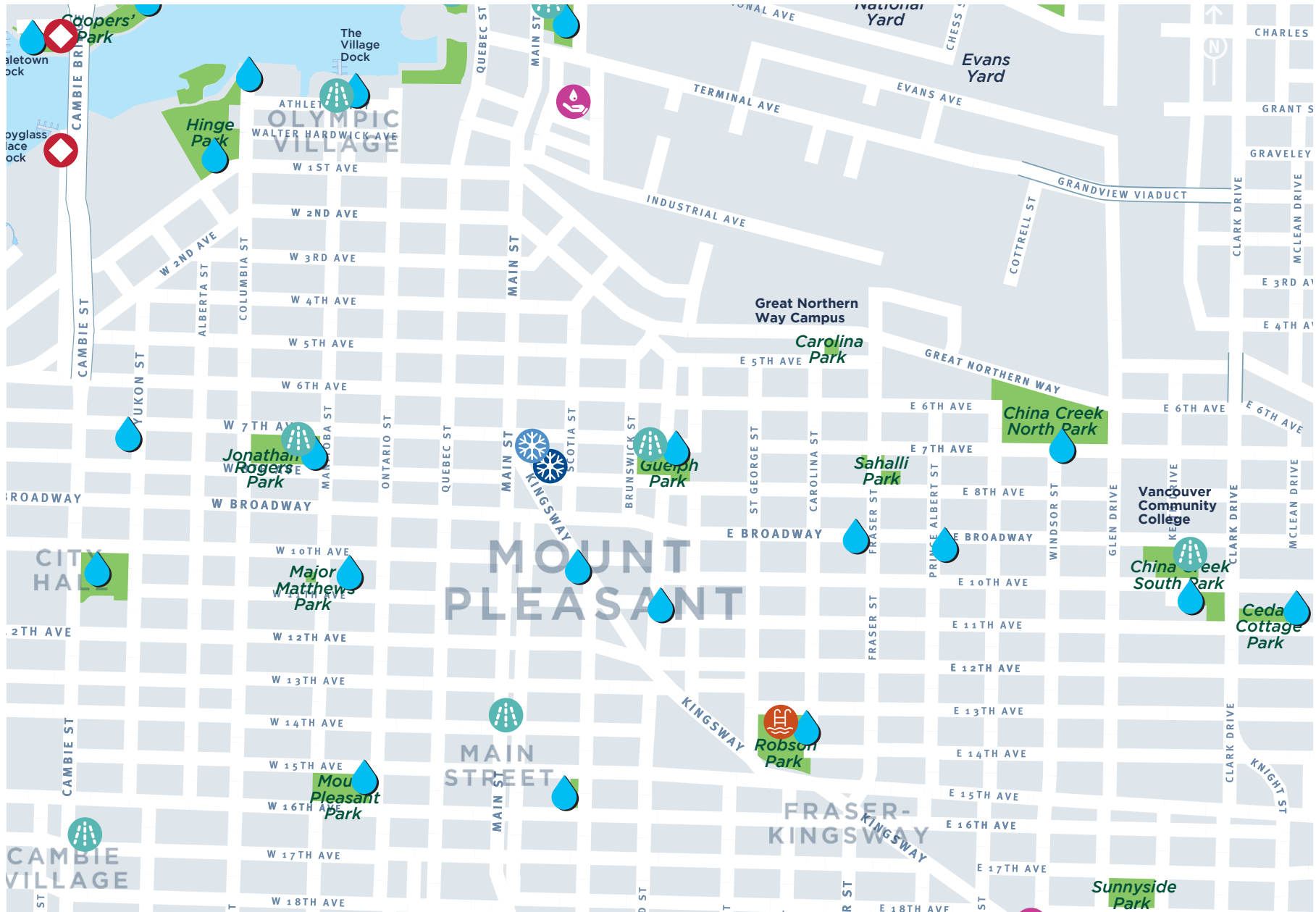
### Lugares públicos para ayudarle a mantenerse fresco:

Llame al 3-1-1

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

# Cómo mantenerse fresco en Vancouver

## MOUNT PLEASANT



Centros de aire acondicionado en las bibliotecas



Centro comunitario con aire acondicionado



Estaciones de nebulización



Plazas techadas



Piscinas para niños



Estaciones de lavado de manos



Dispensadores de agua potable