



NEWS RELEASE

Department of Public Health

June 02, 2016

CONTACT:

Claudia Doyle

Public Health Information Officer

909-387-9147

cdoyle@dph.sbcounty.gov

El Condado emite advertencia de alto calor para este fin de semana

Como se esperan temperaturas más altas de lo normal este fin de semana, el Oficial de Salud Pública del Condado de San Bernardino Dr. Maxwell Ohikhuare ha emitido una advertencia de calor. Las temperaturas alcanzaran su punto máximo de 15 a 20 grados por encima de lo normal para el desierto y las áreas interiores del condado, con el viernes y sábado siendo los días más calientes del fin de semana.

"Aunque que esta magnitud de calor no es especialmente inusual, el reciente clima frío podría causar a algunas personas a ser tomados por sorpresa, especialmente a los más susceptibles a las enfermedades de calor.", Dijo el Dr. Ohikhuare "Los más vulnerables son los ancianos, los que trabajan o ejercicio al aire libre, los niños, las personas sin hogar o pobres y personas con condiciones médicas crónicas."

Las altas temperaturas o inusualmente calientes pueden afectar la salud. Tome las precauciones necesarias para evitar efectos graves para la salud, tales como el agotamiento por calor o golpe de calor siguiendo los siguientes consejos.

Manténgase fresco en el interior

- Si es posible permanezca en un área con aire acondicionado.
- Si no tiene aire acondicionado, puede ir a un edificio público o al centro comercial por unas horas – llame **2-1-1** para ver dónde están los centros con aire acondicionado cerca de usted o visite la página de web www.coolingsb.org.
- Una ducha (regadera) fría o un baño, ayuda a rebajar la temperatura del cuerpo.
- No confié en un ventilador como su única meta de mantenerse fresco.
- Limite las actividades al aire libre, especialmente al mediodía, cuando es la parte más caliente de día, y evite la luz directa del sol.
- Use ropa suelta, liviana y de colores claros.
- Vigile a sus amigos y familiares, a los ancianos y personas con condiciones médicas a menos dos veces al día durante las temperaturas de calor extremo.

Tome suficiente líquidos

- Tome más agua, jugos y bebidas deportivas, no espere hasta que tenga sed.
- Tome dos a cuatro tazas de agua cada hora si está trabajando o haciendo ejercicio al aire libre.
- Evite el alcohol y bebidas que contienen altas cantidades de azúcar.
- Asegúrese que su familia, amigos y vecinos están tomando suficiente agua.

Para más información llame al Condado de San Bernardino Departamento de Salud Pública a 1800-782-4264 O visite al Departamento de Salud Pública del Estado de California en

<http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov/BelInformed/NaturalDisasters/ExtremeHeat/Pages/ExtremeHeat.asp>

X

