

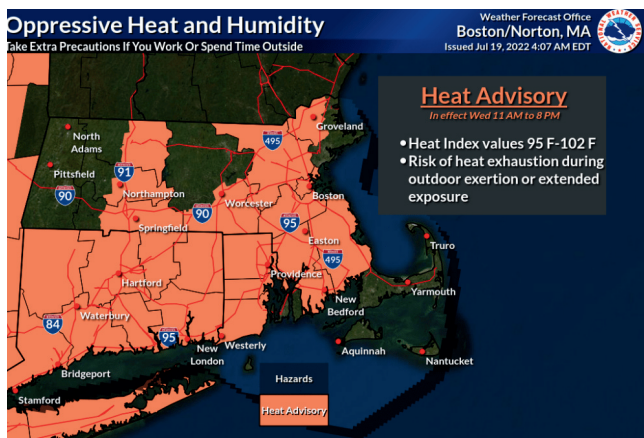
PREPÁRESE *para* EL CALOR EXTREMO

La ciudad registra temperaturas más elevadas durante periodos más largos que las zonas circundantes, ya que los edificios, el pavimento y otras estructuras acumulan calor, generando condiciones peligrosas para los habitantes.



¿Lo sabía?

Aproximadamente **1220** personas mueren cada año en los EE. UU. a causa del calor extremo.*



Una ola de calor ocurre cuando la temperatura supera los 90 °F durante tres o más días consecutivos. En 50 grandes ciudades de los EE. UU., la cantidad promedio de olas de calor se ha duplicado desde la década de 1980, y la duración de la temporada de olas de calor ha aumentado en aproximadamente 30 días.[†] Las muertes y enfermedades relacionadas con el calor se pueden prevenir. Aprenda a protegerse y a proteger a sus seres queridos.

ANTES DE UNA OLA DE CALOR



**No termine en el hospital
por culpa del calor**

Preparación para el calor:

- ☐ Tenga suficiente agua potable
- ☐ Busque los **centros de enfriamiento** más cercanos
- ☐ Instale **acondicionadores de aire** y use ventiladores de techo o de pie

Preparación para un corte de energía:

- ☐ Mantenga los **dispositivos cargados** y considere la posibilidad de tener energía de respaldo
- ☐ Prepare comidas que no requieran horno o estufa
- ☐ Use **enfriamiento pasivo** en su hogar: cubra las ventanas para dar sombra a la habitación usando cortinas, toallas o reflectores de cartón cubiertos con papel de aluminio

* CDC - Calor Extremo † Programa de Investigación del Cambio Global de EE. UU., Quinto Informe Nacional de Evaluación Climática (Arriba) Imagen cortesía del Servicio Meteorológico Nacional. Aviso de calor por temperaturas excesivas en la región de Boston.

DURANTE UNA OLA DE CALOR

El calor extremo puede afectarlo de muchas maneras. Permanezca en un ambiente fresco y aprenda a identificar los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor.

- Manténgase hidratado.
- Use ropa holgada y liviana.
- Limite las actividades al aire libre.
- Tome una ducha o un baño frío.
- Use protector solar.
- Evite usar la estufa y el horno.
- No deje a sus niños ni mascotas en los automóviles. Incluso con las ventanas entreabiertas, la temperatura interior puede aumentar casi 20 °F en 10 minutos.
- Después de un corte de energía, deseche cualquier alimento perecedero que haya estado a temperaturas superiores a 40 °F durante 4 horas o más.

Agitamiento por calor

- Sudoración excesiva
- Desmayo/mareo
- Pulso rápido y débil
- Calambres musculares
- Sed extrema

- 1) Muévase a un lugar fresco
- 2) Afloje la ropa
- 3) Beba agua lentamente a sorbos



Golpe de calor

- Confusión
- Pérdida del conocimiento
- Piel caliente, roja, seca o húmeda
- Pulso rápido y fuerte

- 1) Llame al 911 de inmediato
- 2) Aplique paños húmedos y fríos
- 3) No administre líquidos



Dolor de cabeza
Náuseas/vómitos
Temperatura corporal elevada



Encuentre formas de refrescarse en

Providence.gov/pema/providence-cooling-centers

PISCINA
PÚBLICA



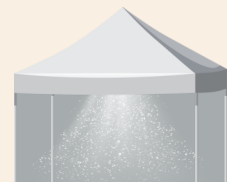
ZONAS DE
JUEGOS
ACUÁTICOS



CENTROS DE
REFRIGERACIÓN



CARPAS DE
NEBULIZACIÓN



9-1-1
Emergencia

PVD311
Aplicación móvil
Servicios de la ciudad

CodeRED
Aplicación móvil
Alertas de emergencia

9-8-8
Apoyo emocional