

Pasos para protegerse a usted y a aquellos a quienes cuida de posibles enfermedades relacionadas con el calor

- 1** Limite la exposición al sol y permanezca en interiores
- 2** Reduzca el ritmo y tómelo con calma. (Deténgase y descanse si se siente agotado)
- 3** Beba más agua de lo normal y hágalo antes de sentir sed. (Las personas que toman diuréticos o que limitan la ingesta de agua por razones médicas deben consultar a su médico sobre cuánta agua consumir en clima caluroso)
- 4** Encienda su aire acondicionado si lo tiene
- 5** No dependa de los ventiladores como su fuente principal de enfriamiento
- 6** Si no tiene aire acondicionado o su aire acondicionado deja de funcionar, visite a seres queridos con aire acondicionado o pase las horas más calurosas del día en espacios públicos con aire acondicionado (bibliotecas, centros comerciales, centros comunitarios, cines), centros de enfriamiento (llame al 2-1-1 para encontrar centros de enfriamiento)
- 7** Reduzca la cantidad de tiempo que usa su horno o estufa para cocinar
- 8** Tome duchas y baños frescos o moje su ropa para refrescarse
- 9** Monitoree las noticias locales o los informes meteorológicos para saber cuándo se aproxima un día caluroso y pueda planificar con anticipación
- 10** Busque atención médica de inmediato si usted o alguien que conoce tiene síntomas de enfermedad relacionada con el calor como calambres musculares, dolores de cabeza, náuseas o vómitos



Obtenga más información:

www.mass.gov/info-details/preparing-for-extreme-heat