

Venza el calor

8 pasos sencillos para los adultos de los años dorados

Más personas mueren a consecuencia de “eventos de calor excesivo” o llamadas olas de calor anualmente que de otros eventos como huracanes, rayos y relámpagos, tornados, inundaciones y terremotos combinados. Cualquier persona puede verse adversamente afectada por el calor excesivo, pero los adultos de edad avanzada son particularmente vulnerables.

Siga los siguientes pasos sencillos para salvar vidas y reducir los riesgos:

Visite edificios que tengan aire acondicionado en su comunidad si su hogar no tiene aire acondicionado

Tome una ducha o baño con agua fresca

Tome muchos líquidos

Use ropa ligera y holgada

Evite las actividades vigorosas

Pregúntele a su médico si los medicamentos que está tomando aumentan su riesgo de los eventos de calor excesivo

Visite los individuos más susceptibles y vigile para síntomas de advertencia como la piel caliente o seca, confusión, alucinaciones y agresión

Llame al 911 en caso de que necesite atención médica

