



INDIVIDUOS Y
FAMILIAS

CALOR EXTREMO

GUÍA DE RESPUESTAS



Una emergencia de calor se desata cuando el índice de calor, una medida que combina temperatura y humedad, está por encima de 100 °F por un día o encima de 95 °F por dos o más días. Sin embargo, la enfermedad o la muerte relacionada con el calor pueden ocurrir a temperaturas más bajas. En la Ciudad de Nueva York, la mayoría de muertes relacionadas con el calor ocurren dentro de casas calientes. Los síntomas de enfermedad por calor incluyen piel caliente y seca O piel fría y húmeda; confusión; alucinaciones, apatía; náuseas o vómitos; dificultad para respirar; pulso rápido y fuerte; debilidad o mareos.



Conozca quiénes están en riesgo.

Algunas personas tienen mayor riesgo de problemas de salud por el calor extremo. Las personas con mayor probabilidad de verse afectadas por el calor extremo incluyen aquellas que no tienen aire acondicionado Y:

- ▶ Tienen 65 o más años.
- ▶ Padecen problemas médicos crónicos como enfermedad cardíaca, problemas respiratorios, diabetes u obesidad.
- ▶ Tienen enfermedades mentales graves o discapacidades del desarrollo.
- ▶ Toman medicamentos que afectan la capacidad del cuerpo para mantener una temperatura normal. **Hable con su médico para obtener información y asesoría sobre los medicamentos que pueda estar tomando.**
- ▶ Usan drogas o beben demasiado.
- ▶ Están socialmente aisladas, tienen movilidad limitada o no pueden salir de su casa.

DIRECTRICES GENERALES

- ▶ Obtenga información de salud de fuentes confiables (nyc.gov, cdc.gov y 311).
- ▶ Inscríbese en Notify NYC (Avisos de NYC) para obtener información sobre los eventos de emergencia.
- ▶ Si usted o cualquier persona que conoce se sienten abrumados o necesitan ayuda para enfrentar la situación, pueden visitar lifenet.nyc donde obtendrán ayuda gratis en su idioma.
- ▶ En caso de una emergencia, siempre llame al 911.



Pida ayuda.

- ▶ Si usted o alguien que conoce tienen síntomas de agotamiento por calor, llame al 911 o diríjase al hospital.
- ▶ Averigüe cómo están los vecinos, familiares y amigos que puedan estar en riesgo y ayúdelos a encontrar un lugar fresco.



Refrésquese.

- Si tiene aire acondicionado, prográmelo a 78 °F para mantenerse fresco y ahorrar electricidad. Cuando afuera hay calor, ¡adentro puede haber incluso más calor!
- Si no tiene aire acondicionado:
 - Vaya a un lugar público como una biblioteca, centro comercial o a un centro de enfriamiento. Incluso unas pocas horas en un ambiente con aire acondicionado pueden ayudarle a mantenerse fresco. Llame al 311 para preguntar dónde está el centro de enfriamiento más cercano.
 - Tome una ducha con agua templada para refrescarse. (Si usa agua fría, el cambio repentino de temperatura puede hacer que se sienta mareado o con náuseas).
 - Cierre las persianas o las cortinas para bloquear el sol.
 - Usted podría calificar para recibir la ayuda para aire acondicionado del Home Energy Assistance Program (Programa de Asistencia de Energía en el Hogar), el cual proporciona aires acondicionados gratuitos y servicios de instalación para las personas que satisfacen los requisitos de ingresos monetarios. Llame al 311 para obtener más información.
- Beba suficiente agua, incluso si no tiene sed.
- Evite las bebidas con alcohol o cafeína.



Protéjase cuando esté al aire libre.

- Beba agua cada 15 minutos.
- Manténgase en la sombra fuera de la luz solar directa.
- Tome descansos frecuentes en áreas con sombra o aire acondicionado.
- Use ropa liviana, de colores claros y holgada.
- Use un sombrero para protegerse su la cara y la cabeza.
- Use protector solar con SPF 15 o más alto.
- Limite la actividad a temprano por la mañana o final de la tarde.



EXTREME HEAT RESPONSE GUIDE



A heat emergency is triggered when the heat index, a measure combining temperature and humidity, is above 100°F for one day or above 95°F for two or more days. However, heat-related illness and death can occur at lower temperatures. In New York City, most heat-related deaths happen inside hot homes. Symptoms of heat illness include hot, dry skin OR cold, clammy skin; confusion; hallucinations; unresponsiveness; nausea or vomiting; trouble breathing; rapid, strong pulse; weakness; or dizziness.



Know who is at risk.

Some people are at greater risk for health problems from extreme heat. People most likely to be affected by extreme heat include those who do not have a working air conditioner AND:

- ▶ Are 65 or older
- ▶ Suffer from chronic medical problems such as heart disease, breathing problems, diabetes or obesity
- ▶ Have serious mental illness or developmental disabilities
- ▶ Take medications that affect the body's ability to maintain a normal temperature. **Check with your doctor for information and advice about any medicines you may be taking.**
- ▶ Use drugs or drink heavily
- ▶ Are socially isolated, have limited mobility or are unable to leave the house



Reach out.

- ▶ If you or someone you know has symptoms of heat illness, call 911 or go to a hospital.
- ▶ Check on neighbors, friends and relatives who may be at risk and help them find a cool place.

GENERAL GUIDELINES

- ▶ Get health information from credible sources (nyc.gov, cdc.gov and 311).
- ▶ Sign up for Notify NYC for information about emergency events.
- ▶ If you or anyone you know feels overwhelmed or needs help coping, visit lifenet.nyc for free help in your language.
- ▶ In an emergency, always call 911.



Stay cool.

- If you have an air conditioner, set it to 78°F to stay cool and save energy. When it is hot outside, it can be even hotter inside!
- If you do not have air conditioning:
 - Go to a public place like a library, mall or cooling center. Even a few hours in an air-conditioned environment can help you stay cooler. Call 311 to find a cooling center near you.
 - Take a shower with lukewarm water to cool off. (If you use cold water, the sudden temperature change could make you dizzy or sick.)
 - Close shades or curtains to block the sun.
 - You may qualify for cooling assistance from the Home Energy Assistance Program, which provides free air conditioners and installation services for people who meet income requirements. Call 311 for more information.
- Drink plenty of water, even if you are not thirsty.
- Avoid drinks with alcohol or caffeine.



Be safe outdoors.

- Drink water every 15 minutes.
- Stay in the shade and out of direct sunlight.
- Take frequent rest breaks in shaded or air-conditioned areas.
- Wear lightweight, light-colored and loose-fitting clothing.
- Wear a hat to protect your face and head.
- Use sunscreen with SPF 15 or higher.
- Limit activity to early morning and late evening.