

FLASH

cards

FLASH
CARD
CALOR



FLASH[®]
FEDERAL ALLIANCE FOR SAFE HOMES

Olas de calor

El calor es la causa principal de muertes por condiciones climáticas en los Estados Unidos, ocasionando cientos de fallecimientos cada año. En promedio, el calor excesivo se cobra más vidas cada año que las inundaciones, los rayos, los tornados y los huracanes juntos. Todos corremos el riesgo de sufrir los efectos del calor, especialmente las personas de edad avanzada, los niños muy pequeños y las personas que trabajan al aire libre.

Si la temperatura es muy elevada, siga estas reglas de seguridad:

- Las horas más frescas del día normalmente son las de la salida del sol; por lo tanto, organice su día como para realizar cualquier actividad intensa durante la mañana.
- Permanezca adentro tanto como sea posible. Si no dispone de aire acondicionado, quédese en la planta más baja de la casa, alejado de la luz del sol.
- Beba abundante agua aunque no tenga sed, ya que el agua es el líquido más hidratante que puede beber durante una ola de calor. Evite el alcohol y la cafeína, dado que pueden intensificar el efecto negativo del calor en el cuerpo.
- Póngase ropa liviana, de colores claros, para evitar absorber parte de la energía del sol.
- Nunca deje niños, personas de edad avanzada o mascotas dentro de un vehículo, ni siquiera con las ventanillas bajas. Aunque la temperatura del aire en el exterior pueda parecer agradable, la temperatura en el interior del vehículo puede subir de 4,5 a 10 °C (40 a 50 °F) y crear rápidamente condiciones letales, similares a las de un horno.
- Evite tomar tabletas de sal, excepto que se lo recomiende un médico.

¡Proteja su hogar en un **FLASH** con
la Alianza Federal para Hogares Seguros!
(*Federal Alliance for Safe Homes, FLASH*)

Visite www.flash.org o llame sin cargo al 1-877-221-SAFE.