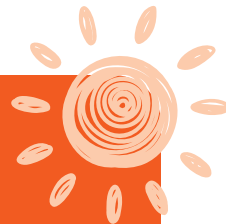


# Manténgase a salvo cuando está caluroso



## Prepárese

- Regístrese para recibir alertas de emergencia en [publicalerts.org/signup](https://publicalerts.org/signup)
- Preste atención a los pronósticos meteorológicos actualizados
- Si es posible, instale unidades de aire acondicionado\*
- Si tiene aire acondicionado, coloque burletes en las puertas
- Hable con su médico sobre los riesgos del calor
- Consulte a su proveedor de servicios públicos para aprender cómo prepararse para un corte de energía eléctrica. Si es un cliente de PGE, visite [bit.ly/PGEPrepare](https://bit.ly/PGEPrepare) o escanee el código QR.



## Manténgase fresco e hidratado

- Beba agua durante el día, incluso si no tiene sed
- Evite trabajar y hacer ejercicio al aire libre, de ser posible
- Tome duchas y baños de agua fresca
- Cierre las cortinas o persianas durante el día
- Si su casa es demasiado calurosa, vaya a un espacio con aire acondicionado, como una biblioteca, centro comercial o centro de enfriamiento (Llame al 211 para conocer las ubicaciones de los centros de enfriamiento y las opciones de transporte).
- Nunca deje niños ni mascotas en los automóviles



## Manténgase conectado

Verifique como están sus amigos y vecinos, especialmente los que no tienen aire acondicionado, los mayores de 65, los que viven solos o los que tienen enfermedades crónicas.



# Aprenda a reconocer los signos de las enfermedades relacionadas con el calor

¿AGOTAMIENTO POR CALOR O		GOLPE DE CALOR?
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mareos</li><li>• Sed</li><li>• Sudoración excesiva</li></ul> <p><b>El agotamiento por calor</b> puede provocar un golpe de calor.</p>	 <ul style="list-style-type: none"><li>• Náuseas</li><li>• Debilidad</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Confusión</li><li>• Mareos</li><li>• Pérdida de conciencia</li></ul> <p><b>El golpe de calor puede</b> causar la muerte o una discapacidad permanente si no recibe tratamiento de emergencia.</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Trasládese a un área más fresca</li><li>• Aflójese la ropa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beba agua fresca</li><li>• Busque ayuda médica si no mejoran los síntomas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>¡LLAME AL 911!</b></li><li>• Trasládese a un área más fresca</li><li>• Aflójese la ropa y quítese las capas adicionales</li><li>• Refréscase con agua o hielo</li></ul>

## ¿Necesita ayuda?

- Si tiene una emergencia médica, llame al 911.
- Llame al 211 o al 1-866-698-6155 (TTY 711) o visite [211info.org](https://211info.org) para obtener recursos que incluyen centros de enfriamiento y apoyo para los servicios públicos si no puede pagar el uso del aire acondicionado.
- \*Si es miembro del Plan de Salud de Oregon (Medicaid) y necesita una unidad de aire acondicionado o dispositivo de filtración de aire, es posible que su organización de atención coordinada (coordinated care organization, COO) pueda proporcionarle uno. Si no está seguro qué CCO tiene, llame al 1-800-273-0557 para averiguarlo.
- Busque alimentos nutritivos gratis en [oregonfoodbank.org](https://oregonfoodbank.org).
- ¿Se siente abrumado? Pedir ayuda está bien. Llame al 988 (TTY: 1-800-799-4TTY (4889)), envíe OREGON al 741741 o visite [988lifeline.org](https://988lifeline.org) las 24 horas del día, los siete días de la semana.

