

# Manténgase a salvo cuando está caluroso



## Prepárese

- Regístrese para recibir alertas de emergencia en [publicalerts.org/signup](http://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](http://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?

- Mareos
- Náuseas
- Sed
- Debilidad
- Sudoración excesiva

El agotamiento por calor puede provocar un golpe de calor.



- Confusión
- Pérdida de conciencia
- Mareos

El golpe de calor puede causar la muerte o una discapacidad permanente si no recibe tratamiento de emergencia.

- Trasládese a un área más fresca
- Aflójese la ropa

- Beba agua fresca
- Busque ayuda médica si no mejoran los síntomas

- ¡LLAME AL 911!
- rasládese a un área más fresca

- Aflójese la ropa y quítese las capas adicionales
- Refréscuese con agua o hielo

## ¿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](http://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](http://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](http://988lifeline.org) las 24 horas del día, los siete días de la semana.

