



## NEWS RELEASE

### Department of Public Health

12 de Agosto de 2015

#### CONTACT:

Maxwell Ohikhuare MD  
 Oficial de Salud  
 909-387-6218  
[mohikhuare@dph.sbcounty.gov](mailto:mohikhuare@dph.sbcounty.gov)

### El Médico Oficial manda una advertencia sobre la temperatura alta



Esperando temperaturas más altas de lo normal, el Oficial de Salud Dr. Maxwell Ohikhuare del Condado de San Bernardino ha emitido una advertencia de calor. Se espera que las temperaturas pronosticadas de 105 grados a 110 grados para los valles interiores, las montañas y las regiones desérticas. Se insta a los residentes a tomar precauciones que ayudarán a prevenir las enfermedades relacionadas con el calor.

Temperaturas altas o calientes pueden afectar su salud. **Los más vulnerables son los ancianos, las personas que trabajan o hacen ejercicio al aire libre, los bebés y los niños, las personas sin hogar o los pobres, y las personas con una enfermedad crónica.**

Tome las precauciones necesarias para prevenir los efectos de salud serios, tales como el agotamiento por calor o el golpe de calor:

#### Manténgase fresco en el interior

- Si es posible permanezca en un área con aire acondicionado.
- Si no tiene aire acondicionado, puede ir a un edificio público o al centro comercial por unas horas – llame 2-1-1 para ver dónde están los centros con aire acondicionado cerca de usted o visite la página de web [www.coolingsb.org](http://www.coolingsb.org).
- Una ducha (regadera) fría o un baño, ayuda a rebajar la temperatura del cuerpo.
- No confié en un ventilador como su única meta de mantenerse fresco.
- Limite las actividades al aire libre, especialmente al mediodía, cuando es la parte más caliente de día, y evite la luz directa del sol.
- Use ropa suelta, liviana y de colores claros.
- Vigile a sus amigos y familiares, a los ancianos y personas con condiciones médicas al menos dos veces al día durante las temperaturas de calor extremo.

#### Tome suficiente líquidos

- Tome más agua, jugos y bebidas deportivas, no espere hasta que tenga sed.
- Tome dos a cuatro tazas de agua cada hora si está trabajando o haciendo ejercicio al aire libre.
- Evite el alcohol y bebidas que contienen altas cantidades de azúcar.
- Asegúrese que su familia, amigos y vecinos están tomando suficiente agua.

Para más información sobre calor extremo, visite la página del Condado de San Bernardino Departamento de Salud Pública a [http://www.sbcounty.gov/dph/publichealth/ph\\_divisions/preparedness\\_response/natural\\_disasters.asp](http://www.sbcounty.gov/dph/publichealth/ph_divisions/preparedness_response/natural_disasters.asp) O visite la página del Departamento de Salud Pública del Estado de California en:

<http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov/BelInformed/NaturalDisasters/ExtremeHeat/Pages/ExtremeHeat.aspx>