



NEWS RELEASE

Department of Public Health

CONTACT:

Maxwell Ohikhuare MD

Oficial de Salud

909-387-6218

mohikhuare@dph.sbcounty.gov

8 de Septiembre de 2015

Oficial de Salud insta a las precauciones durante las altas temperaturas



Altas temperaturas alcanzando hasta 106 grados se esperan en porciones del Condado de San Bernardino de martes a viernes. Los residentes del condado pueden esperar temperaturas aumento de 10 a 15 grados por encima de lo normal para esta época del año. El Oficial de Salud del Condado Dr. Maxwell Ohikhuare ha emitido una advertencia de calor recomendando a los residentes que tomen precauciones que les 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.
- 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 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>