

Consejos para combatir el calor

Refresque su cuerpo



- Moje su ropa para ayudar a bajar la temperatura corporal
- Use trapos empapados en agua o compresas con gel refrigerante en el cuello/muñecas
- Siéntese o meta sus piernas en una tina con agua fresca (no fría)

Hidrátese



- Beba agua/líquidos refrescantes
- Coma fruta fresca y ensaladas
- Beba antes de sentir sed. La sed no es el único indicador de deshidratación

Reduzca el calor en interiores



- De día: refresque las áreas donde vive y trabaja cerrando las ventanas, y use persianas/cortinas, aire acondicionado y rociadores
- De noche: mantenga las ventanas abiertas y ponga un ventilador cerca de la ventana para que entre aire fresco

Proteja a sus mascotas



- Deles sombra y agua fresca para beber y bañarse
- Nunca deje a sus mascotas sin supervisión en automóviles o bajo la luz directa del sol
- Planee las actividades al aire libre para las horas más frescas del día. El asfalto podría estar demasiado caliente para las patitas desnudas

Evite la exposición al sol



- Use sombreros transpirables de ala ancha o sombrillas
- Evite / limite las actividades extenuantes durante las horas más calurosas del día
- Busque lugares con sombra si necesita estar afuera
- Use protector solar

Pregunte a su médico



- Si toma medicamentos, pregúntele a su médico, enfermero o farmacéutico si necesita cuidados especiales
- Algunas afecciones médicas podrían aumentar su vulnerabilidad durante el clima caluroso

Vea cómo están otras personas



- Visite o llame a sus familiares y vecinos cuando pueda

Evite/Limite el alcohol y la cafeína



- Estos pueden provocar deshidratación

El calor extremo puede ser peligroso.

www.healthlinkbc.ca/more/health-features/beat-heat

www.bchousing.org/projects-partners/extreme-heat