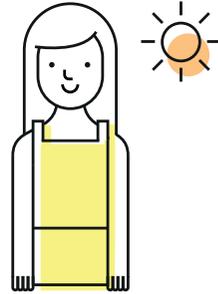


#10

¿Cómo actuar ANTE OLAS DE FRÍO O CALOR?

 Eventos climáticos extremos

Las olas de frío y de calor son eventos naturales que ocurren con cierta frecuencia. Según las predicciones climáticas es posible que las olas se vean incrementadas en los próximos años.



OLAS DE FRÍO



Genera riesgo de hipotermia (el cuerpo pierde calor más rápido de lo que lo produce).

- Varias capas de vestimenta y abrigo ayudan a que no se pierda el calor que produce el cuerpo.
- Abrigar la cabeza, el cuello, los pies y las manos ya que el calor se pierde por las extremidades.
- Las bebidas alcohólicas no protegen del frío sólo (aceleran el efecto en el cuerpo).
- Consumir bebidas y alimentos calientes aumenta la resistencia.
- Al calefaccionar, cuidado con el riesgo de incendio. Renovar el aire periódicamente.

OLAS DE CALOR



Pueden generar un golpe de calor o agotamiento por calor y deshidratación.

- Usar ropa liviana y suelta mantiene el cuerpo fresco.
- Usar sombreros de ala ancha y protector solar aún si no hay exposición directa al sol.
- Beber abundante agua para hidratarse y mantener la temperatura del cuerpo.
- Los autos y espacios con mala ventilación expuestos al sol pueden concentrar altas temperaturas. No es seguro permanecer en un auto estacionado aún si está a la sombra.
- Mantener los alimentos refrigerados y extremar las medidas de higiene. El calor promueve la proliferación de muchos hongos y bacterias.
- Cuidado con el riesgo de incendio en un clima seco. Prestar especial atención a colillas y fogatas.
- No practicar deportes si la temperatura es muy elevada.

#10

¿Qué hacer ante una emergencia provocada por un **EVENTO CALOR/FRÍO?**

 Eventos climáticos extremos

¡ESTAR ATENTO!



A la temperatura corporal.



Si sientes somnolencia, confusión, convulsiones o náuseas.

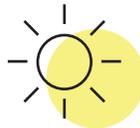


Mareos, calambres o dolor de cabeza.



Tener especial cuidado con las personas más vulnerables con enfermedades, en situación de calle, adultos mayores.

Cubrirse con mantas, con la cara al descubierto. Beber líquidos dulces y calientes. Nunca alcohol.



Ducha y paños fríos. Beber agua fría en pequeñas dosis y continuamente. Nunca alcohol.

MANTENER LA CALMA

Procurar estar informados sobre el clima, advertencias y avisos de las autoridades.

9-1-1

En caso necesario llamar al 911: decir situación de emergencia, ubicación y seguir con calma las consultas del asistente.