

**PARA DISTRIBUCIÓN INMEDIATA**

14 de agosto de 2020

**Para más información, llame al:  
Oficial de Servicios Médicos de Emergencia, 805-981-5339**

El Servicio Meteorológico Nacional en Los Ángeles/Oxnard ha emitido una "Advertencia de calor excesivo", que entra en vigor el viernes 14 de agosto de 2020 y termina el lunes 17 de agosto de 2020, para varios valles interiores del condado de Ventura, valles costeros y áreas recreativas montañosas.

Se espera que las temperaturas en las áreas costeras, interiores y montañosas del condado de Ventura alcancen un máximo de 109 grados hasta el lunes por la noche.

Las altas temperaturas pueden crear una situación peligrosa en la que son posibles las enfermedades relacionadas con el calor. Beba muchos líquidos. Permanezca en habitaciones con aire acondicionado. Manténgase alejado del sol y chequee a familiares y vecinos. Tome precauciones adicionales si trabaja o pasa tiempo al aire libre. Cuando sea posible, re programe las actividades extenuantes para la mañana o la noche. Conozca los signos y síntomas del agotamiento por el calor y la insolación. Use ropa ligera y holgada cuando sea posible. Para reducir el riesgo durante el trabajo al aire libre, la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional recomienda programar descansos frecuentes en ambientes con sombra o con aire acondicionado. Cualquiera que se sienta abrumado por el calor debe ser trasladado a un lugar fresco y sombreado.

Signos y síntomas del golpe de calor

- Síntomas: dolor de cabeza, náuseas, cara enrojecida, piel caliente y seca, falta de transpiración, temperatura corporal superior a 101° F, escalofríos y/o pulso rápido.
- Primeros auxilios: enfríe a la persona inmediatamente, muévela a la sombra o adentro, envuélvala en una sábana fresca y húmeda y busque asistencia médica.

¡La insolación es una emergencia! Llame al 9-1-1.

Los niños, los ancianos y aquellas personas con condiciones médicas son los más sensibles a los efectos del calor. Ninguna persona ni mascota debe quedarse en un vehículo encerrado ni en la luz directa por largos periodos de tiempo. Las temperaturas suben rápidos a niveles peligrosos – aun si las ventanas están abiertas.

Un centro de enfriamiento estará abierto desde las 12:00-6:00PM en el Active Adult Center que se ubica en 533 Santa Clara Street en la ciudad de Fillmore.

## Consejos rápidos para responder a eventos de calor excesivo

### Hacer

- Use acondicionadores de aire o pase tiempo en lugares con aire acondicionado, como centros de enfriamiento designados.
- Utilice ventiladores eléctricos portátiles para expulsar el aire caliente de las habitaciones o aspirar aire más frío.
- Tome un baño o una ducha fría.
- Minimice la exposición directa al sol.
- Manténgase hidratado: beba agua u otros líquidos sin alcohol con regularidad.
- Consuma alimentos ligeros, frescos y fáciles de digerir, como frutas o ensaladas.
- Use ropa holgada de colores claros.
- Chequee a las personas que puedan necesitar asistencia relacionada con el calor.
- Conozca los síntomas de la exposición excesiva al calor y las respuestas adecuadas.

### No hacer

- No deje a los niños y las mascotas solos en los automóviles durante cualquier período de tiempo.
- No beba alcohol para tratar de mantenerse fresco.
- No consuma alimentos pesados, calientes o difíciles de digerir.
- No use ropa oscura ni pesada.

Para más información, por favor visite a <https://www.readyventuracounty.org/stay-informed/heat-emergency/>