

## COMUNICADO DE PRENSA

### PARA SU PUBLICACIÓN INMEDIATA

Para más información, comuníquese con  
el Oficial de Servicios Médicos de Emergencia  
805-981-5339

14 de junio de 2021

### El Servicio Meteorológico Nacional en Los Ángeles/Oxnard ha emitido una advertencia de calor excesivo

El Servicio Meteorológico Nacional en Los Ángeles/Oxnard ha emitido una advertencia de calor excesivo desde el 15 de junio a las 10:00 a.m. hasta las 9:00 p.m. del 16 de junio, y una vigilancia de calor excesivo desde el 16 de junio a las 9:00 p.m. hasta el 18 de junio a las 9:00 p.m. Se espera que las temperaturas en los valles y las zonas montañosas del interior superen la marca de 100 grados durante un período prolongado de tiempo, con una recuperación nocturna relativamente leve.

Las altas temperaturas pueden crear una situación peligrosa en la que son posibles las enfermedades relacionadas con el calor. Beba mucho líquido. Permanezca en habitaciones con aire acondicionado. Manténgase fuera del sol y mantenga contacto con sus familiares y vecinos para asegurar su bienestar. Tome precauciones adicionales si trabaja o pasa tiempo al aire libre. Cuando sea posible, cambie la fecha de las actividades más intensas a primera hora de la mañana o de la tarde. Conozca los signos y síntomas del agotamiento y la insolación. Lleve ropa ligera y suelta siempre que sea posible. Para reducir el riesgo durante su trabajo al aire libre, la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional recomienda programar descansos frecuentes en entornos con sombra o aire acondicionado. Cualquier persona que se vea afectada por el calor debe ser trasladada a un lugar fresco y a la sombra.

#### Signos y síntomas de la insolación

- Síntomas - dolor de cabeza, náuseas, cara enrojecida, piel caliente y seca, ausencia de sudoración, temperatura corporal más de 101°F, escalofríos y/o pulso acelerado.
- Primeros auxilios - enfriar a la persona inmediatamente, trasladarla a la sombra o al interior, envolverla en una sábana fresca y húmeda, y obtener asistencia médica.

La insolación es una emergencia. Llame al 911.

Los niños, los ancianos y las personas con condiciones médicas subyacentes son los más susceptibles a los efectos del calor. No se debe dejar a ninguna persona ni a ningún animal doméstico en un vehículo cerrado o a la luz directa del sol durante períodos prolongados. Las temperaturas suben rápidamente a niveles que ponen en peligro la vida, incluso si las ventanas están parcialmente abiertas. Para ayudar a proporcionar un respiro del calor, las ciudades alrededor del Condado de Ventura abrirán centros de enfriamiento en los siguientes lugares:

- ~~Camarillo: Biblioteca de Camarillo 4101 Las Posas Rd. Camarillo, CA 93010; Abierto diariamente de 10:00~~

a.m. a 6:00 p.m.

- Fillmore: Fillmore Active Adult Center 533 Santa Clara St. Fillmore, CA 93015; abierto de 10:00 a.m. a 6:00p.m. 6/15/21-6/18/21
- Ojai: Boyd Center 510 Park Road, Ojai, CA 93023; abierto 10:00 p.m. - 5:00 p.m. 6/15/21-6/18/21
- Santa Paula: Santa Pula Community Center 530 W. Main St. Santa Paula, CA 93061; abierto de 10:00 a.m. a3:00 p.m. 6/15/21 - 6/18/21
- Simi Valley: Simi Valley Senior Center 3900 Avenida Simi Valley, CA 93063; abierto de 9:00 a.m. a 7:00 p.m. 6/15/21 - 6/17/21
- Thousand Oaks: Biblioteca de Thousand Oaks 1401 E. Janss Rd. Thousand Oaks, CA 91360; abierto diariamente de 10:00 a.m. a 2:00 p.m.

Para más información, llame al 211, o visite o  
[www.vcemergency.com/actualizacion-del-plan-de-emergencia](http://www.vcemergency.com/actualizacion-del-plan-de-emergencia)

### **Consejos rápidos para responder a eventos de calor excesivo**

#### **Haga**

- Utilice el aire acondicionado o pase el tiempo en lugares con aire acondicionado, como los centros de refrigeración designados.
- Utilice ventiladores eléctricos portátiles para expulsar el aire caliente de las habitaciones o para que entre aire más fresco.
- Tome un baño o una ducha fresca.
- Minimice la exposición directa al sol.
- Manténgase hidratado: beba regularmente agua u otros líquidos no alcohólicos.
- Coma alimentos ligeros, frescos y fáciles de digerir, como fruta o ensaladas.
- Lleve ropa ligera y de colores claros.
- Controle a las personas que puedan necesitar asistencia relacionada con el calor.
- Conozca los síntomas de la exposición al calor excesivo y las respuestas adecuadas.

#### **No**

- Dejar a los niños y a los animales domésticos solos en el coche durante cualquier cantidad de tiempo.
- Beba alcohol para intentar mantenerse fresco.
- Coma alimentos pesados, calientes o difíciles de digerir.
- Llevar ropa pesada y oscura.

###

