



# Consejos para que los ancianos de Burnaby se preparen para el calor

## ¿Es usted un(a) anciano(a) viviendo en Burnaby?

Llame al 2-1-1 para registrarse y alguien lo(la) llamará para hacer una revisión de su bienestar durante las olas de calor



### Utilice agua para refrescarse

- Tome mucha agua
- Use ropa mojada o toallas húmedas
- Tome baños o duchas frescas
- Ponga sus pies en agua fresca



### Llame a su familia, amigos y vecinos para ver cómo están

- Llame al menos dos veces al día cuando haga mucho calor
- Asegúrese de que alguien que conozca verifique que usted está bien
- Los ancianos de Burnaby pueden llamar al 2-1-1 para registrarse y recibir llamadas de revisión de bienestar durante las olas de calor



### Mantenga su hogar fresco y controle su temperatura

- Mantenga las ventanas y persianas cerradas durante el día y ábralas por la noche
- Si dentro de su casa supera los 31°C, vaya a un edificio con aire acondicionado. Si no puede, utilice agua para refrescarse
- Los ventiladores no enfrían el aire, así que evite que el ventilador le sople aire caliente. Esto puede hacer que usted sienta más calor, en vez de refrescarse



### Aprenda los síntomas de la enfermedad por calor

- Puede incluir sensación de mareo o confusión, menor coordinación, o piel caliente y roja
- Si tiene síntomas de enfermedad por calor, llame al 9-1-1 o vaya al hospital más cercano



Visite [www.fraserhealth.ca/heatsafety](http://www.fraserhealth.ca/heatsafety) para más consejos

Este folleto es parte de una iniciativa basada en Burnaby para responder a eventos de calor extremo. El diseño de este folleto es presentado por: