



## **Consejos para que los adultos mayores de Burnaby se preparen para el calor**

### **Eres adulto mayor viviendo en Burnaby?**



**Llama al 236-858-3202 para solicitar monitoreo durante las olas de calor.**

**Ingles solamente de Lunes a Viernes de 9am – 5pm**

### **Utiliza agua para refrescarte**



- Hidratate bastante
- Usa paños húmedos o toallas mojadas
- Ponte paquetes de hielo en el cuello
- Toma duchas frías o sumérgete en la tina fría
- Pon tus pies en agua fría

### **Mantén tu casa fresca y monitorea la temperatura**



- Mantén las ventanas y cortinas cerradas durante el día y ábrelas por la noche
- Si la temperatura de tu casa es mayor a 31°C, ve a un lugar con aire acondicionado. Si no puedes, utiliza agua para refrescarte
- El ventilador no enfría el aire, solo sopla el mismo aire caliente y puede hacerte sentir mas calor. Utiliza el ventilador cerca de una puerta o ventana para hacer que el aire exterior entre a la casa.

## Crea un plan para que alguien este la pendiente de ti



- Alguien debe monitorearte al menos dos veces al día cuando la temperatura este demasiado caliente

## Conoce los síntomas y diferencia entre el agotamiento por calor y el golpe de calor



Agotamiento por calor no es peligroso como el golpe de calor, pero si puede llevarte a un golpe de calor. Llama al 8-1-1 para avisar de tus síntomas.

### Agotamiento por calor:

- Te sientes enfermo/con nausea
- Dolor de cabeza/calambres musculares
- Respiración agitada y palpitaciones aceleradas
- Salpullido de piel o sudoración excesiva
- Toma accion: ve a un lugar fresco/frio, toma agua o algo que te rehidrate, refréscate la piel con paños humenos o agua

### Golpe de calor:

- Somnoliento/desmayos • Poca coordinacion
- Muy acalorado/piel roja • Condundido
- Toma accion urgente: llama al 911 o ve al hospital de inmediato, sumérgete en agua fría o cúbrete con toallas mojadas hasta que llegue la ayuda

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

Parte del Proyecto con sede en Burnaby para evitar situaciones de calor extremo.

Patrocinado por



Creado por

