



## NEWS RELEASE

### Department of Public Health

**CONTACT:**

Dr. Maxwell Ohikhuare

Health Officer

909-387-6218

[mohikhuare@dph.sbcounty.gov](mailto:mohikhuare@dph.sbcounty.gov)

8 de Octubre del 2015

### Oficial de Salud emite advertencia de alto calor para este fin de semana



Como se esperan temperaturas más altas de lo normal este fin de semana, el Oficial de Salud Pública del Condado de San Bernardino Dr. Maxwell Ohikhuare ha emitido una advertencia de calor. Las temperaturas alcanzar su punto máximo el viernes de 10 a 20 grados por encima de lo normal para esta época del año, bajando solamente un poco el Sábado e Domingo.

"Aunque que esta magnitud de calor no es especialmente inusual, el reciente clima frío podría causar a algunas personas a ser tomados por sorpresa, especialmente a los más susceptibles a las enfermedades de calor.", Dijo el Dr. Maxwell Ohikhuare Oficial de Salud. "Los más vulnerables son los ancianos, los que trabajan o ejercicio al aire libre, los niños, las personas sin hogar o pobres y personas con condiciones médicas crónicas."

Las altas temperaturas o inusualmente calientes pueden afectar su salud. Tome las precauciones necesarias para evitar efectos graves para la salud, tales como el agotamiento por calor o golpe de calor siguiendo los siguientes consejos.

#### Manténgase fresco en el interior

- Si es posible permanezca en un área con aire acondicionado.
- Si no tiene aire acondicionado, puede ir a un edificio público o al centro comercial por unas horas – llame 2-1-1 para ver dónde están los centros con aire acondicionado cerca de usted o visite la página de web [www.coolingsb.org](http://www.coolingsb.org).
- Una ducha (regadera) fría o un baño, ayuda a rebajar la temperatura del cuerpo.
- No confié en un ventilador como su única meta de mantenerse fresco.
- Limite las actividades al aire libre, especialmente al mediodía, cuando es la parte más caliente de día, y evite la luz directa del sol.
- Use ropa suelta, liviana y de colores claros.
- Vigile a sus amigos y familiares, a los ancianos y personas con condiciones médicas al menos dos veces al día durante las temperaturas de calor extremo.

#### Tome suficiente líquidos

- Tome más agua, jugos y bebidas deportivas, no espere hasta que tenga sed.
- Tome dos a cuatro tazas de agua cada hora si está trabajando o haciendo ejercicio al aire libre.
- Evite el alcohol y bebidas que contienen altas cantidades de azúcar.
- Asegúrese que su familia, amigos y vecinos están tomando suficiente agua.

Para más información sobre calor extremo, visite la página del Condado de San Bernardino Departamento de Salud Pública a <http://www.sbcounty.gov/dph> O visite al Departamento de Salud Pública del Estado de California en

<http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov/BeInformed/NaturalDisasters/ExtremeHeat/Pages/ExtremeHeat.aspx>