

ENFERMEDADES INDUCIDAS POR EL CALOR

• **Quemaduras de sol**

- **Síntomas:** Enrojecimiento de la piel y dolor, posible hinchazón, ampollas, fiebre, dolor de cabeza.
- **Primeros auxilios:** Tome una ducha, usando jabón para remover los aceites que puedan obstruir los poros, evitando que el cuerpo se refresque de forma natural. Si ocurren ampollas, aplique vendajes secos y estériles y obtenga atención médica.

• **Calambres**

- **Síntomas:** Espasmos dolorosos, usualmente en las piernas y los músculos abdominales. Sudor profuso.
- **Primeros auxilios:** Estire y masaje suavemente los músculos afectados para aliviar el espasmo. Déle sorbos de hasta medio vaso de agua. Si tiene náuseas, descontinúe los líquidos.

• **Postración**

- **Síntomas:** Sudor profuso y la piel puede estar fría, pálida o enrojecida. Pulso débil. Es posible que la temperatura del cuerpo esté normal, Es posible que sufra desmayos o mareos, náuseas o vómitos.
- **Primeros auxilios:** Haga que la víctima se acueste en un lugar fresco. Afloje o quítele la ropa. Aplique paños frescos y mojados. Abanique a la víctima o trasládela a un lugar con aire acondicionado. Déle sorbos de agua. Si tiene náuseas, descontinúe el agua. Si vomita, busque atención médica inmediata.

• **Insolación**

- **Síntomas:** Temperatura del cuerpo alta (106+). Piel caliente, roja y seca. Pulso rápido. Posible pérdida del conocimiento. La víctima probablemente no sudará.
- **Primeros auxilios:** La insolación es una emergencia médica severa. Llame al 911 o a servicios médicos de emergencia o lleve a la víctima a un hospital inmediatamente. La demora puede ser fatal. Mueva a la víctima a un ambiente

más fresco. Trate de darle un baño en agua fresca, o con una esponja, para reducir la temperatura del cuerpo. Quítele la ropa. Utilice ventiladores y acondicionadores de aire. **NO LE DE LIQUIDOS A LA VICTIMA.**

CALOR EXTREMO

No se esfuerce demasiado cuando este haciendo mucho calor, pasando mucho tiempo puede causar enfermedades inducidas por el sol. Conozca los síntomas y prepárese para dar primeros auxilios.

¿Que Hacer Antes?

- Instale acondicionadores de aire en las ventanas ajustadamente e instale aislamiento si es necesario.
- Mantenga el calor fuera y el aire fresco dentro.
- Instale reflectores temporales, tales como cartón forrado con papel de aluminio, para reflejar el calor de regreso hacia el exterior.
- Mantenga el aire dentro, instale guarda temperatura en puertas y ventanas.
- Examine los conductos de aire acondicionado para ver si tienen suficiente aislamiento.

¿Que Hacer Durante?

- **Proteja sus ventanas**
 - Cubra las ventanas que reciben el sol por la mañana o por la tarde con cortinas, celosías, toldos o persianas. Los toldos o las persianas exteriores pueden reducir el calor que entra a la casa por más de un 80 por ciento.
- **Conserve Electricidad**
 - Permanezca dentro de la casa lo más posible.
 - Si no tiene aire acondicionado, permanezca en el piso bajo fuera de la luz del sol.
- **Ingiera comidas bien balanceadas, ligeras y regulares.**
- **Beba bastante agua regularmente aunque no sienta sed.**
- **Limite la gestión de bebidas alcohólicas.**

- **Vístase con ropa suelta que cubra tanta piel como sea posible.**
- **Protéjase la cara y la cabeza con un sombrero de ala ancha.**
- **Déle la oportunidad a su cuerpo de ajustarse a la temperatura durante calor extremo por primeros 2 o 3 días.**
- **Evite tomar demasiado sol.**
- **Evite los cambios de temperatura**
 - Un baño inmediato después de una larga exposición a temperaturas altas puede causarles Hipotermia, especialmente a personas mayores y niños.
- **Cálmese**
 - Disminuya, elimine, o cambie sus actividades que requieran de mucho esfuerzo.
- **Evite usar tabletas de sal a menos que el médico se lo indique.**
 - Personas en una dieta especial deben consultar a su doctor antes de consumir tabletas de sal.
- **Limpie y aspire los filtros del aire acondicionado.**
- **Conozca los síntomas y prepárese para dar primeros auxilios.**

PARA MASCOTAS, PERROS GUÍA, Y ANIMALES DE SERVICIO ASEGÚRECE DE:

- ♦ Mantener agua disponible todo el tiempo.
- ♦ Que los animales tengan lugares con sombra.
- ♦ No dejar sus animales en carros durante el día.
- ♦ Que gatos y perros tengan licencia e identificación.
- ♦ Mantener las actividades a un mínimo.
- ♦ Preferencia hacer su una caminata temprano en la mañana y/o en el atardecer.
- ♦ No permitir a los animales tomar agua de la cañería o debajo de los carros.

DEPARTAMENTO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES

El Departamento Para Personas con Discapacidades se compromete a: asegurar al acceso a empleos, programas, facilidades y servicios, con estrategias de manejo y educación, defensa, entrenamiento, investigación, y mejoramiento de servicios a personas con discapacidades. Proveedores de recursos Esenciales y aquellos que deciden la política pública.

El Departamento Para Personas con Discapacidades
201 N Figueroa St., 1er Piso
Los Angeles, CA 90012
(213) 202-2764 Voice
(213) 202-2755 TTY
(213) 202-2715 Fax
www.disability.lacity.org

DEPARTAMENTO PARA PERSONAS MAYORES



El Departamento Para Personas Mayores de Los Angeles (Department of Aging) utiliza fuentes variadas (federal, estatal, y local) para proveer una selección de servicios incluyendo: ayuda legal, servicios en el hogar, capacitación de empleo, transportación, y programas de nutrición para personas de 60 años o más.

Departamento Para Personas Mayores
221 N. Figueroa St., Suite 500
Los Angeles, CA 90012
(213) 482-7252 Recepcionista
(213) 473-5990 TTY
(213) 4827256 FAX
www.aging.lacity.org

LA. SERVICIOS PARA ANIMALES

"LA. Servicios Para Animales provee servicios que permiten a personas y animales vivir juntos en un ambiente seguro en la ciudad de Los Angeles."

El Departamento da asilo y cuida de animales perdidos y abandonados en sus seis centros localizados por toda la ciudad de Los Angeles. El Departamento hace cumplir las leyes relacionadas con animales, y actúa para prevenir crueldad contra de animales. Si tiene una pregunta acerca este y otros servicios- solo pregunte. El personal del Departamento está listo para contestar sus preguntas.

LA. Servicios Para Animales
221 N. Figueroa St., Suite 600
Los Angeles, CA 90012
(888) 4LA-PET1
(888) 452-7381
(887) 875-8205 TTY
www.laanimalservices.lacity.org

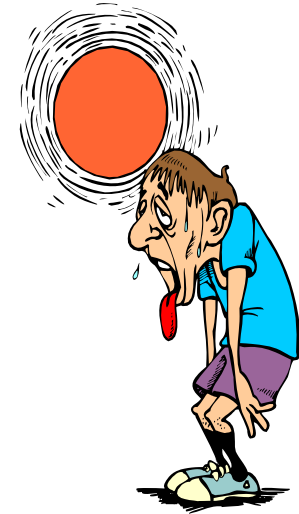
Reporte cualquier animal en problemas a Servicios Para Animales
(888) 452-7381, 24horas al día, 7 días a la semana.



DEPARTAMENTO DE PROTECCIÓN CIVIL

Departamento de Protección Civil
200 North Spring St, Suite 1533
Los Angeles, CA 90012
(213) 978-2222 PHONE
(213) 978-0517 FAX
www.emergency.lacity.org

CALOR EXTREMO



¿Que Hacer?



Departamento Para Personas Mayores
(Department of Aging)
Departamento de Servicios Para Los Animales
(Department of Animal Services)
Departamento Para Personas con Discapacidades
(Department on Disability)
Departamento de Protección Civil
(Emergency Preparedness Department)

Hours of Operation:
(Monday - Friday, 8 am to 5 pm)
Except Holidays