

Prepare un equipo de emergencia

Si alguno de sus familiares o amigos tienen necesidades específicas, prepárese por adelantado para cubrir esas necesidades. También prepare equipos de emergencia con los siguientes artículos:

- Alimentos no perecederos para dos semanas y un abrelatas manual.
- Suministro de agua para dos semanas (un galón de agua por persona, por día).
- Medicamento recetado.
- Equipo de primeros auxilios.
- Extintor de incendios.
- Radio o televisor portátil, operado a batería y baterías extras.
- Linterna con baterías extras.
- Fósforos en un recipiente a prueba de agua.
- Silbato; ropa extra y mantas.
- Herramientas y un mapa del área local.
- Artículos para bebés, como fórmula, pañales, biberones y chupetes.
- Artículos para limpieza e higiene (desinfectante de manos, toallas húmedas y papel higiénico).
- Copias de documentos importantes (Identificación, acta de nacimiento) tarjetas de crédito, dinero efectivo y monedas.
- Anteojos, lentes de contacto y soluciones para lentes de contacto.
- Prepare una lista detallada de contactos de emergencia que incluya a su familia, amigos y médicos.

Consideraciones específicas para personas con discapacidades:

- Cree un plan/equipo de emergencia específico para sus necesidades
- Anteojos extras, baterías, audífono y auxiliares para movilidad en caso que se dañe el equipo.
- Prepare un lista de información importante que incluya el equipo especial que usa e instrucciones si tiene dificultad para comunicarse.

Condado de Orange Agencia de Cuidados de Salud



RECURSOS

OC Links

OC-Links o (855) 625-4657
Número de TDD : (714) 834-2332
www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/
Lunes - Viernes, 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

El Equipo de Evaluación Centralizado

(Evaluación Psiquiátrica de Emergencia)
(866) 830-6011
7 días a la semana, 24 horas al día

Línea de 24 horas para la Prevención de Suicidio

(877) 7 CRISIS or (877) 727-4747
www.suicidepreventionlifeline.org/

Línea Cálida de NAMI

Apoyo para situaciones que no sean de crisis
(877) 910 WARM o (877) 910-9276
www.namio.org
Lunes - Viernes, 9:00 a.m. a 3:00 a.m.

Condado de Orange Agencia de Cuidados de Salud Servicios de Salud del Comportamiento Responder a Desastre

405 W. 5th Street. Suite 550
Santa Ana, CA 92701

<http://ochealthinfo.com/bhs>

Condado de Orange Agencia de Cuidados de Salud



Calor Extremo



Servicios de Salud del Comportamiento Responder a Desastre

405 W. 5th Street. Suite 550
Santa Ana, CA 92701

<http://ochealthinfo.com/bhs>



Condado de Orange County

Servicios de Salud
del Comportamiento

Declaración de Misión

Haciendo el Condado de Orange un lugar seguro, saludable y agradable para vivir, trabajar, hoy y para las generaciones por venir, proporcionando servicios excepcionales, regionales públicos y económicos.

¿Qué es el calor extremo?

Son las temperaturas que superan en unos 10 o más grados la temperatura alta promedio de la región y que duran durante varias semanas. Las condiciones excesivamente secas y calurosas pueden provocar tormentas de polvo y baja visibilidad. Las sequías ocurren cuando no hay una precipitación sustancial durante un largo periodo de tiempo. Una ola de calor combinada con una sequía es una situación muy peligrosa.

emergency.cdc.gov/disasters/xtremeheat/

Prevención de enfermedades relacionadas con el calor

Los adultos mayores (65 y más años de edad), los niños pequeños, las personas con problemas médicos crónicos, aquellos que toman ciertos medicamentos y las personas con problemas de peso y alcohol son particularmente susceptibles a la combinación del calor y la humedad.

Afecciones por calor

Agotamiento por calor:

Síntomas: sudoración profusa; debilidad; piel fría, pálida y pegajosa. Pulso débil, desmayos y vómitos.

Espasmos por calor:

Síntomas: espasmos dolorosos que generalmente ocurren en los músculos de las piernas y el abdomen. Sudoración profusa.

Quemadura de sol:

Síntomas: enrojecimiento de la piel y dolor, posible inflamación, ampollas, fiebre y dolores de cabeza.

emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/

Golpe de calor

El golpe de calor es un trastorno muy grave. El cuerpo no suda y no se puede enfriar. La temperatura corporal puede subir a 106 °F o más en 10 a 15 minutos. Los signos de advertencia del golpe de calor varían pero pueden incluir:

- Piel enrojecida, caliente y seca (sin sudoración).
- Pulso rápido y fuerte.
- Dolor de cabeza con palpitaciones.
- Mareos, náuseas, confusión o pérdida del conocimiento.
- Una temperatura corporal extremadamente alta (superior a 103 °F).

emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/

Reacciones Comunes

- Frustración
- Agitación
- Pereza
- Agotamiento
- Nivel de actividad reducido

Que hacer cuando el clima esta cálido

- Vaya a lugares con aire acondicionado, como centros de compras, centros para ancianos, bibliotecas o refugios para alivio del calor patrocinados por la oficina de salud pública de su área.
- No deje a bebés, niños o mascotas en un vehículo estacionado.
- Evite las comidas calientes y pesadas. Estas añaden calor a su cuerpo.
- Limite su actividad al aire libre a las horas de la mañana y en el atardecer.

Sugerencias durante el calor extremo

- Use ropa suelta, liviana y de colores claros, y protector solar.
- Beba bebidas frías no alcohólicas y aumente su consumo de líquido independientemente de su nivel de actividad (2 a 4 vasos de agua cada hora).



Individuos con alto riesgo

Aunque, cualquier persona a cualquier hora puede padecer de una enfermedad relacionada con el calor, algunas personas corren más riesgo que otras.

- Bebés y los niños pequeños son sensibles a las temperaturas elevadas.
- Los adultos mayores de la edad de 65 años son menos propensos de sentir y responder a los cambios de la temperatura.
- Personas con sobre peso, son propensas a enfermedades asociadas con el calor por la tendencia de retener mas calor en el cuerpo.
- Personas que hacen demasiado ejercicio se pueden deshidratar y son mas propensos a enfermedades asociadas con el calor.
- Las personas con enfermedad cardíaca, alta presión, que toman medicamento para la depression. La insomnia y mala circulación pueden resultar afectada por un calor extremo.

emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/

Manténgase informado

- Preste atención a las instrucciones que se dan por radio o televisión.
- Si se le instruye que se "refugie en el lugar," permanezca en la ubicación actual (su hogar, negocio, etc.) hasta que se le de la orden o permiso de salir.