

## Newsletter/Bulletin/Announcement Messages

En esta hoja podrá encontrar mensajes sobre el calor extremo que pueden ser insertados en su boletín, circular o anuncios.

### Mensaje 1

Temperaturas caliente de verano, especialmente aquellas que duran por varios días, son muy peligrosas y pueden hasta causar la muerte, especialmente para las personas de la tercera edad, niños y personas con condiciones crónicas. La mejor forma de evitar enfermedades relacionadas con el calor es estando en el aire acondicionado por lo menos 2 horas al día. Siga estos consejos para mantener su casa y a usted frescos:

- Evite usar electrodomésticos en el día. Espere hasta las horas de la noche para lavar ropa, usar el horno o la estufa.
- Tome mucha agua durante el día. Evite bebidas que contengan cafeína o alcohol ya que estas pueden deshidratarlo. Para evita la deshidratación, además de tomar agua tome líquidos que contengan electrolitos como Smart Water y Pedialyte.
- Use ropa fresca y holgada.

### Mensaje 2

Durante temperaturas extremadamente calientes, aquí hay algunas agencias para contactar:

- Llame al 211, cuando tenga preguntas acerca de enfriamiento en su casa o donde encontrar un refugio de enfriamiento cercano.
- Llame al 911, si está teniendo algún síntoma de enfermedades relacionadas con el calor. Entre los síntomas están: temperatura del cuerpo mayor de 104 F, falta de sudoración, náusea y vómito, piel enrojecida, respiración agitada, palpitaciones, dolor de cabeza, confusión, pérdida de la consciencia, mareo, piel húmeda y fría, calambre muscular.
- Comuníquese con amigos y familiares que no tengan aire acondicionado para asegurarse que se encuentran bien. Llámelos dos veces al día o pídale que lo llamen!

### Mensaje 3

Quiere recibir avisos sobre el calor extremo en su correo electrónico, teléfono, o texto? inscríbese a CODE RED!

CODE RED le enviara avisos sobre desastres naturales, crimen, mensajes de rescate y búsqueda, derrames químicos, calor extremo y mucho más! CODE RED envía mensajes TDD/TYY para individuos con problemas de audición.

Para inscribirse:

- Visite <http://www.polkcountyiowa.gov/health/>
- Conéctese con el vinculo que dice "sign up for CODE RED"
- Infórmele a sus amigos y familiares sobre CODE RED para que se inscriban!



Polk County Health Department

1907 Carpenter Ave.

Des Moines, Iowa 50314

(515) 286-3798

[www.polkcountyiowa.gov/health](http://www.polkcountyiowa.gov/health)