

El verano ha llegado a Iowa. Para la mayoría de nosotros, días húmedos y calurosos se convierten en algo insoportable. Cuando la temperatura y la humedad son altos durante el día y en la noche refresca muy poco, la habilidad del cuerpo para sudar y enfriarse por sí mismo disminuye. Por lo tanto, la temperatura del cuerpo puede rápidamente aumentar a niveles peligrosos los cuales pueden causar daño al cerebro y órganos vitales.

Las temperaturas calientes pueden ser extremadamente peligrosas para todos, pero especialmente para individuos mayores, aquellos con condiciones médicas crónicas e individuos con discapacidad intelectual. Esto debe sonarle parecido a los mensajes que se han dado acerca de la prevención de la enfermedad del COVID-19. Los encargados de emergencias, los administradores de refugios de enfriamiento y los profesionales de salud pública están tomando medidas para reducir la posible propagación del COVID-19 entre las personas que buscan un refugio de enfriamiento durante eventos de calor extremo.

Para evitar enfermedades relacionadas con el calor extremo e inclusive la muerte, siga estos consejos:

- Este por lo menos dos horas al día en el aire acondicionado, esto puede ayudar a reducir enormemente el riesgo de tener una enfermedad relacionado con el calor.
- Tome muchos líquidos, no espere hasta tener sed. Agua y bebidas con electrolitos son los más aconsejables. Evite tomar bebidas alcohólicas o con cafeína.
- Haga sus actividades al aire libre antes de las 11 de la mañana y en la noche después de las 4 de la tarde. Si tiene actividades al medio día asegúrese de tomar descansos bajo la sombra o aire acondicionado para que su cuerpo de enfríe.
- Use ropa de colores claros y que sea liviana, materiales como el algodón.
- Nunca deje a un niño o una mascota en un carro estacionado, ni siquiera por un minuto.

Siga estos consejos, prepárese, y reduzca el riesgo de contagiarse o propagar el coronavirus.

- Sepa de un lugar seguro para refugiarse y tenga varias formas de recibir alertas del clima
- Averigüe de un refugio de enfriamiento local. La ubicación del refugio este año podría ser diferente, debido a la pandemia del COVID-19
- Siga los consejos de su departamento de salud local de cuando y donde refugiarse
- Si debe moverse a un refugio de enfriamiento tenga listo un kit de emergencia para protegerse del COVID-19 como por ejemplo desinfectante de manos, tapabocas o cubierta de cara, etc.
- Tenga un plan y prepare un kit para su mascota.

Protéjase y proteja a los demás mientras está en el refugio de enfriamiento: practique distanciamiento social – mantenga una distancia de 2 metros con personas que no sean parte de su hogar, lávese las manos con frecuencia, cúbrase la nariz y boca al estornudar y al toser, use tapabocas, no comparta alimentos ni bebidas con los demás. Si está enfermo o comienza a sentirse enfermo con síntomas de COVID-19 mientras en el refugio déjele saber esto al administrador del refugio inmediatamente.

Para tener la información más actual sobre eventos de calor extremo y cómo actuar, visite la página web del Departamento de Salud del Condado de Polk <https://www.polkcountyiowa.gov/health> También puede llamar al 211 para información de transporte público y refugios de enfriamiento.

Field Code Changed