

## Manténgase Fresco Cuando Hace Mucho Calor

Cada verano nuestro cuerpo se reajusta al calor. Lo más probable es que vamos a tener temperaturas más calientes este verano, el clima de esta semana puede afectar nuestra salud sino tomamos las medidas necesarias para reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor.

El Departamento de Salud del Condado de Polk está ofreciendo un Refugio de Enfriamiento en la noche, en el Refugio de Jóvenes del Condado de Polk, la dirección es 1548 Hull Ave, en Des Moines, las horas son de 8pm a 8 am. La decisión de abrir este refugio se hace **día a día** basado en las temperaturas de la semana. Para saber si el refugio está abierto hoy visite, [www.polkcountyiowa.gov/health/](http://www.polkcountyiowa.gov/health/).

La ruta de bus #4 para en la intersección de la Hull Ave con la calle 14. El refugio está localizado 3 cuadras al este de la intersección. Si necesita transporte para llegar al refugio o asistencia de la parada del bus al refugio puede llamar al “211”. Comida, bebidas, frazadas y camas estarán disponibles en el refugio. También, duchas! Mascotas no se permiten en el refugio de enfriamiento a menos que sea un animal designado para servicio, pero usted puede llamar al “211” para asistencia en donde puede dejar su mascota. Las personas que se van a quedar en el refugio deben de llevar sus medicamentos y cualquier otro aparato medico del cual dependa.

Muchos lugares públicos, como centros comerciales, bibliotecas, centros de acilos para ancianos tienen aire acondicionado y están abiertos al público como centros de enfriamiento durante el día. Dos horas en aire acondicionado puede reducir el riesgo de problemas de salud significativamente. Para una lista de los centros de enfriamiento durante el día visite, [www.polkcountyiowa.gov/health/](http://www.polkcountyiowa.gov/health/).

Recuerde las siguientes medidas para evitar problemas de salud relacionados con el calor extremo:

1. Tome mucha agua- no espere hasta que tenga sed!
2. Manténgase fuera del calor lo más que pueda- estando en aire acondicionado
3. Vigile las personas más vulnerables- personas mayores, con enfermedad crónica y niños pequeños- visítelos 2 veces al día
4. NUNCA DEJE Niños o MASCOTAS en el CARRO- asegúrese de siempre mantenerle a su mascota agua fresca y que este en la sombra, si es posible mantenerlo en interiores frescos.

Usar un ventilador puede ser confortable, pero no ayuda a reducir problemas de salud relacionados con el calor. Tomar una baño frio, ir a un lugar donde hay aire acondicionado es la mejor manera de enfriarse. El aire acondicionado es el factor de protección más fuerte contra el calor!

Para más información visítenos en [www.polkcountyiowa.gov/health/](http://www.polkcountyiowa.gov/health/).