

Prevención de Accidentes en su Alacena por Altas Temperaturas



Temperaturas altas prolongadas pueden ocasionar enfermedades y problemas de salud, como la deshidratación, el estrés causado por calor, y la insolación si la temperatura del cuerpo subiera y no lograra refrescarse adecuadamente. El calor también puede complicar condiciones crónicas, como enfermedades del corazón.

Las Personas que Corren Mayor Riesgo:



Niños



Personas Discapacitadas



Adultos Mayores



Trabajadores Expuestos al Sol/
Voluntarios de Despensas

Cómo Evitar los Riesgos:



Manténgase hidratado
(tomar agua es preferible)



Manténgase fresco en áreas con aire acondicionado



Lleve ropa ligera, suelta y de colores claros

Consejos para su Despensa:

- Tener agua de beber disponible para participantes, empleados y voluntarios
- De ser posible, trasladar la despensa al interior o colocar un toldo
- Comunicarse con su equipo regularmente, tomar descansos en lugares frescos o sombreados
- Trabajar en pares, y evitar actividades de grande esfuerzo lo más posible
- Tener en cuenta que la gente puede sentirse afectada emocionalmente por calor excesivo
- Hacer ajustes a la despensa según convenga para sacar a la gente del calor de manera oportuna
- Considerar tener disponibles compresas frías para voluntarios y participantes
- En caso de recibir advertencia avanzada, hable con sus voluntarios para que se puedan preparar
- Llamar al 311 para mayor información o para hallar centros de enfriamiento en su localidad
- Llamar al 911 en caso de emergencia

Regístrese para recibir alertas:

San Francisco – AlertSF: www.alertsf.org

Marin – Alert Marin: <http://www.alertmarin.org>

Conozca las diferentes advertencias por alto riesgo de calor

| Previsión de Alto Calor (Heat Outlook) | Previsión de Alto Calor (Heat Watch) | Alerta o Aviso Máximo por Calor (Heat Advisory/Heat Warning) |
|---|--|---|
| Emitida cuando puede haber una ola de calor excesivo en los próximos 3-7 días | Emitida cuando puede haber una ola de calor excesivo en las próximas 24-72 horas | Emitida durante 12 horas del inicio de oleada de calor extremadamente peligrosa |