



Plantillas de comunicaciones sobre calor extremo

Administradores

ANTES

Mensaje telefónico grabado o correo electrónico

Se espera calor extremo, o una ola de calor, en [región afectada], lo que aumenta el riesgo de enfermedades causadas por el calor. Las enfermedades por calor incluyen golpe de calor, agotamiento por calor, sarpullido por calor, desmayos y calambres por calor (calambres musculares)..

Esté atento a los síntomas de enfermedades causadas por el calor, que incluyen:

- Mareos o desmayos
- Náuseas o vómitos
- Dolor de cabeza
- Respiración y frecuencia cardíaca rápidas
- Sed extrema
- Disminución de la orina (con orina de color amarillo oscuro)

Si comienza a experimentar alguno de estos síntomas durante una ola de calor, muévase inmediatamente a un lugar fresco y beba mucha agua.

[Nombre de la clínica] permanecerá [abierto / cerrado]. Si está abierto, especifique el horario y los servicios disponibles

Publicación en redes sociales o mensaje de texto

Si bien el calor extremo puede poner a todos en riesgo de enfermedades causadas por el calor, los riesgos para la salud son mayores para:

- Adultos mayores (65+ años)
- Bebés y niños
- Personas con afecciones médicas graves
- Personas que viven en vecindarios de bajos ingresos
- Atletas
- Trabajadores al aire libre

Si usted o alguien que conoce cae en una de estas categorías, tenga especial cuidado durante temperaturas extremadamente altas. Permanezca en un área fresca y beba muchos líquidos. Evite las bebidas con cafeína.

¡El golpe de calor es una emergencia médica! **Llame al 911 inmediatamente** si alguien tiene una temperatura corporal alta, está inconsciente, confundido o dejó de sudar.

Mientras espera ayuda, mantenga a la persona fresca al:

- Trasladarla a un lugar fresco
- Aplicar agua fría sobre la piel

