



COMBATA EL CALOR

MANTÉNGASE FRESCO Y SEGURO

MANTÉNGASE FRESCO



Manténgase hidratado.

Beba agua con regularidad, incluso antes de sentir sed. Use hielo para ayudar a refrescar el cuerpo.



Vístase para el clima cálido.

Use ropa suelta, de colores claros y transpirable y un sombrero de ala ancha. Protéjase del sol.



Limite la actividad durante las horas de mayor calor.

Planifique actividades al aire libre temprano por la mañana o por la noche. Permanezca en la sombra siempre que sea posible.



Refrésquese con agua.

Tome una ducha fría, póngase una camisa mojada o paños húmedos sobre el cuerpo.



Bloquee el sol.

Cierre las persianas o cortinas durante la parte más calurosa del día.



Deje entrar aire más fresco.

Abra las ventanas por la noche. Use ventiladores delante de las ventanas abiertas para refrescar las habitaciones principales. Selle los espacios/aberturas para mantener el aire más fresco en el interior.



Evite generar calor.

Limite el uso del horno, la secadora y el lavavajillas. Elija comidas ligeras o que no requieran cocción. Apague las luces y los aparatos electrónicos innecesarios siempre que sea posible.



Encuentre un espacio fresco.

Tómese un descanso de 2 a 3 horas en un lugar con sombra o con aire acondicionado antes de empezar a sentirse mal. Encuentre espacios frescos cercanos en toronto.ca/CoolSpaces.

MANTÉNGASE SEGURO



Controle la temperatura interior.

Use un termómetro digital de ambiente. Las temperaturas interiores sostenidas por encima de 26 °C pueden afectar la salud, especialmente de las personas vulnerables al calor. Busque espacios más frescos durante al menos 3 horas al día si las temperaturas interiores alcanzan los 31 °C o más.



Programe visitas.

Pida a familiares, amigos y vecinos que estén pendientes de usted en casa durante los días de mucho calor por si necesita ayuda, especialmente si vive solo y tiene algún problema de salud o si es una persona mayor que vive sola.



Nunca deje a personas ni mascotas dentro de un vehículo estacionado.

La temperatura dentro de los vehículos puede subir rápidamente, incluso con las ventanillas abiertas.



Planifique con anticipación y manténgase informado.

Descargue la aplicación WeatherCAN para consultar el pronóstico y recibir alertas que lo ayuden a tener un mayor cuidado.



Conozca los síntomas de las enfermedades causadas por el calor.

Esté atento a mareos, dolor de cabeza, náuseas, calambres musculares, sed extrema y debilidad.



Llame al 911.

Si alguien está confundido, inconsciente, vomitando o empeorando.

Encuentre espacios frescos y consejos para protegerse del calor:

