

Consejos para Sobrevivir el Calor de Verano

No espere a llamar a su doctor o al 9-1-1 si está experimentando una de estas SEÑALES DE ADVERTENCIA relacionadas con el calor intenso, como agotamiento por calor o sofocación:

| | | | | |
|-----------------|--------------------|--------------------|----------------------|-------------|
| Dolor de cabeza | Nausea/Vomito | Visión borrosa | Sudado profuso | Agotamiento |
| Mareo | Piel caliente seca | Piel fría y húmeda | Calambres musculares | Desmayo |

Sofocación por calor puede ser peligroso para su vida y puede llegar cuando menos lo piensa

CONSEJOS PARA PREVENIR síntomas relacionados con el calor intenso

- **Bebe agua:** Tome sorbos durante todo el día; no espere a tener sed. Evite bebidas alcohólicas, con cafeína, bebidas muy dulces o jugos de pura fruta.
- **Limite su actividad física** y use sombrero cuando salga afuera, de preferencia con alas anchas.
- **Mantenga las cortinas y persianas cerradas**, pero puede tener las ventanas un poco abiertas.
- **Abra las ventanas en la noche para que deje entrar la brisa fresca.**
- **Mantenga sus electrónicos apagados**, las luces bajas y evite usar el horno o el secador de ropa.
- **No se confíe solo en ventiladores;** si la temperatura es de 90 o más grados, los ventiladores no podrán protegerlo contra enfermedades relacionadas con el calor.
- **Tómese un baño de tina o ducha, o busque una piscina para nadar,** báñese en agua tibia, use toallas frescas.
- **Use ropa holgada de algodón** que sea de color claro y liviano.
- **Use protector solar de SPF 30 o más** cuando salga afuera.
- **Tome comidas ligeras** altas en contenido de agua, como: frutas, ensaladas, y sopas.
- **No espere o deje niños pequeños, mascotas, personas adultas o discapacitadas sin atención en el auto** o en vehículos por ningún tiempo, aun dejando las ventanas un poco abiertas. Dentro de minutos la temperatura dentro del auto puede llegar a niveles altos muy peligrosos que pueden causar lesiones serias y/o pueden causar la muerte.
- **Que sus mascotas estén dentro o asegúrese que están en un lugar con sombra** que los proteja durante el día.
- **Asegúrese que sus mascotas tengan suficiente agua fresca** y que se mantendrá fresca durante todo el día.
- **Desarrolle un sistema del “amigo”;** y este en contacto con su familia y amistades, por lo menos, dos veces al día.
- **Hable con su doctor acerca de sus medicinas;** tal vez tenga que cambiar sus medicinas o sus dosis, pero de ninguna manera cambie su medicina por su cuenta
- **Use aire acondicionado y prepárese para los cortes de luz.**

Para más información, favor de llamar a Información y Asistencia al 1 (800) 510-2020 (dentro del Condado de Contra Costa, usando una línea fija) o al (925) 229-8434 (usando celular o fuera del Condado de Contra Costa)

Lugares dónde pueden **REFRESCARSE** los ancianos y las personas con incapacidades

Durante los días calientes, la AGENCIA para el ENVEJECIMIENTO del AREA, le gustaría que usted considerara ir a uno de los siguientes lugares para refrescarse: centros comerciales, *bibliotecas (*las bibliotecas de El Cerrito y Kensington no tienen aire acondicionado), teatros, restaurantes o centros para los ancianos.

Por favor llame primero para las horas de operación

| | | | |
|---|---------------------------------|---------------|--------------|
| Centro comunitario de Ambrose | 3105 Willow Pass Road | Bay Point | 925-458-1601 |
| Centro para los ancianos en Antioch | 415 West 2 nd Street | Antioch | 925-778-1158 |
| Centro comunitario de Brentwood | 35 Oak Street (In City Park) | Brentwood | 925-516-5444 |
| Centro para los ancianos en Brentwood | 193 Griffith Lane | Brentwood | 925-516-5380 |
| Centro para los ancianos en Concord | 2727 Parkside Circle | Concord | 925-671-3320 |
| Centro comunitario de Danville | 420 Front Street | Danville | 925-314-3400 |
| Centro para los ancianos en Danville | 115 E. Prospect Avenue | Danville | 925-314-3490 |
| Centro para los ancianos en Hercules | 111 Civic Drive | Hercules | 510-799-8219 |
| Centro para los ancianos en Martinez | 818 Green Street | Martinez | 925-370-8770 |
| Centro para los ancianos en Pinole | 2500 Charles Ave. | Pinole | 510-724-9800 |
| Centro para los ancianos en Pittsburg | 300 Presidio Lane | Pittsburg | 925-252-4890 |
| Centro para los ancianos en Pleasant Hill | 233 Gregory Lane | Pleasant Hill | 925-798-8788 |
| Centro para los ancianos en Richmond | 2525 Macdonald Ave. | Richmond | 510-307-8087 |
| Centro para los ancianos en San Ramon | 9300 Alcosta Blvd. | San Ramon | 925-973-3250 |
| Gimnasio del Valle de Tice | 2055 Tice Valley Blvd. | Walnut Creek | 925-256-3572 |
| Club de ancianos en Walnut Creek | 1375 Civic Drive | Walnut Creek | 925-943-5851 |

Para mayor información, comuníquese a nuestro programa de información y asistencia at 1-800-510-2020 (dentro del Condado de Contra Costa) 925-229-8434 o (fuera del Condado de Contra Costa)