



BOLETÍN

Verano



Durante el verano, el Departamento de Gestión de Emergencias de la Ciudad de Los Ángeles y la Oficina de Movilización de Emergencias Climáticas (CEMO, por sus siglas en inglés) le instan a usted (y a sus mascotas) a prepararse para el calor.



Los escenarios climáticos predicen que el calor extremo será más frecuente e intenso a medida que continúe el cambio climático.

¿Quién corre mayor riesgo?

- Trabajadores al aire libre
- Gente que hace actividades al exterior
- Bebés y niños
- Mujeres embarazadas
- Adultos mayores
- Personas con enfermedades crónicas, como Asma, Cardiopatías y Diabetes

La primera Campaña #ListoParaElVerano de FEMA tiene como objetivo llegar a las poblaciones vulnerables y aumentar la sensibilización sobre los impactos del calor extremo y describir los pasos simples que puede tomar para prepararse. Aunque en Los Ángeles el mes más caluroso históricamente ha sido septiembre, animamos a todos los residentes a prepararse para la temporada de calor, que se extiende hasta mediados de noviembre.

HEAT Relief 4 LA Campaña 2024

Las olas de calor en Los Ángeles se han vuelto más largas, frecuentes y peligrosas. ¡Todos debemos colaborar para mantenernos a salvo de los riesgos potencialmente mortales para la salud derivados del calor extremo! La ciudad de Los Ángeles está trabajando para asegurar que todos sus residentes, especialmente las comunidades más vulnerables, sepan qué hacer y a dónde acudir durante una emergencia por calor.

MANTÉNGASE
FRESCO



Consejos del funcionario de asuntos sobre el calor



Manténgase fresco e hidratado

Se siente mucho calor, vaya a algún lugar fresco, como un centro de enfriamiento, biblioteca pública o bajo la sombra. Use ropa ligera y de colores claros que permitan la transpiración.

Tome duchas frías.

Evite la luz solar directa y reduzca la cafeína.

Beba más agua y lleve una botella reutilizable con agua.

escuche a su cuerpo

- Aprenda cuáles son las señales de advertencia de las enfermedades por calor: Sudoración excesiva, falta de sudoración (que es un signo de golpe de calor), piel húmeda y pegajosa, calambres, agotamiento, mareos, dolores de cabeza, náuseas, confusión, temperatura elevada.
- Si experimenta estos síntomas y sospecha un golpe de calor, **llame al 911 y busque atención médica inmediatamente.**



manténgase informado



- Consulte las noticias locales y los informes meteorológicos.
- Prepare, planifique y practique la seguridad frente al calor.
- Cree un sistema de amigos.
- Vigile a los ancianos y a cualquier persona en situación de riesgo.
- Regístrese para recibir las alertas de emergencia del EMD en NotifyLA.org
- Para ver otros recursos para combatir el calor, vea la app de los centros de enfriamiento de LA o llame al 311: Climate4LA.Org/CoolSpotsLA
- Visite el sitio web de CEMO: Climate4LA.org/Heat



puestos de hidratación

Como parte del Green New Deal de Los Ángeles, LADWP se ha asociado con los lugares de Recreación y Parques de Los Ángeles y Servicios Generales para abrir y mantener puestos de hidratación en toda la ciudad. Los nuevos puestos de hidratación se están colocando en espacios mayoritariamente públicos de los 15 Distritos Municipales de toda la Ciudad para que los ciudadanos también puedan llenar sus botellas de agua reutilizables con agua limpia y refrescante.

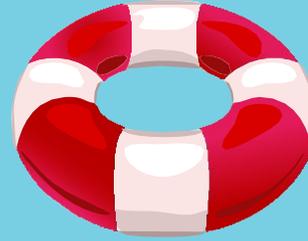
Refrésquese en nuestros Centros de Enfriamiento

Todas las bibliotecas de la Ciudad servirán como centros de enfriamiento durante sus horarios normales.

Cuando haya una alerta de ola de calor, la Ciudad de Los Ángeles también ofrecerá horarios extendidos en algunas de nuestras instalaciones de recreación y parques.

Natación durante el verano

- No se meta al agua si no sabe nadar Nunca nade solo
- Asegúrese de que la profundidad no sea mayor a lo que puede manejar
- Si es arrastrado por una corriente, no luche contra la corriente, guarde la calma y trate de flotar o nade en dirección paralela a la orilla hasta que pueda nadar con libertad
- Nade en áreas supervisadas por un salvavidas
- No empuje ni salte sobre otros
- No se sumerja en sitios que no conoce
- Nunca beba alcohol si va a nadar



¿Lo sabía?! Usted puede ahogarse en unas cuantas pulgadas de profundidad

Seguridad al usar pirotecnia

LA PIROTECNIA ES ILEGAL EN LA CIUDAD DE LOS ÁNGELES

No obstante, si usted vive en un área donde se permite, siga estas indicaciones de seguridad:

- Nunca permita que los niños manipulen los juegos pirotécnicos
- Nunca use juegos pirotécnicos si está bajo los influjos del alcohol o las drogas
- Nunca encienda pirotecnia dentro de un contenedor
- Todos los que manipulen juegos pirotécnicos o estén cerca de ellos deben usar gafas de protección
- Nunca sostenga en las manos juegos pirotécnicos encendidos
- Nunca los encienda en lugares cerrados
- Úselos únicamente lejos de personas, casas y materiales inflamables
- Nunca apunte o lance los juegos pirotécnicos a otra persona
- Encienda un juego a la vez y aléjese a una distancia segura después de haberlo encendido



Cocinando al aire libre

- Coloque su asador bien lejos del revestimiento y de las barandillas de las terrazas y lejos de hojas y ramas colgantes
- Limpie su asador regularmente
- Revise que su asador no tenga desperfectos
- Esté siempre listo para apagar cualquier incendio
- Tenga precaución al usar líquidos para encender el carbón
- No abra el gas con el asador cerrado
- Use utensilios de mango largo y guantes aislantes para prevenir quemaduras
- **Nunca deje el asador sin vigilancia**



Quemaduras

- Quítese cualquier prenda o joya que no esté pegada a la zona quemada.
- Enfríe la quemadura tan rápido como le sea posible bajo un chorro de agua limpia y fría durante 20 minutos. Si no dispone de agua limpia y fría, use agua templada limpia o aplíquese una compresa fresca o fría.
- Nunca use hielo, agua hielo o una compresa congelada para enfriar una quemadura. Si lo hace, dañará aún más su piel.
- Deje la quemadura descubierta.
- Si se ha llamado al 911 pero no llegan pronto o es necesario el transporte, cubra la quemadura sin apretar con una venda estéril o limpia, o una envoltura de plástico, si es necesario.
- Siga vigilando cualquier cambio y dé los cuidados apropiados.
- Para quemaduras en zonas pequeñas, aplique loción calmante con aloe vera en la zona para ayudar a disminuir el dolor y las molestias.



Más información en Ameriburn.org