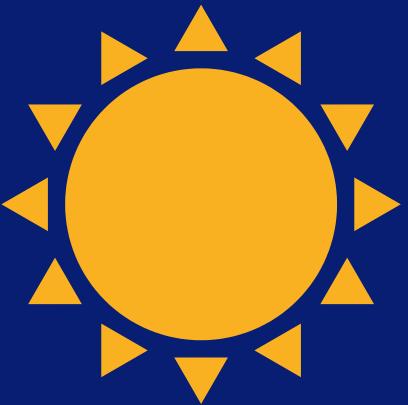


# Prepárese: Calor extremo



Se espera que el cambio climático aumente la frecuencia, la intensidad y la duración de las olas de calor.

## Consejos de seguridad:

El calor extremo puede hacerlo sentir mal con erupciones por calor, calambres por calor, agotamiento por calor y golpes de calor.

### Manténgase hidratado:

- Beba agua cada 15 a 20 minutos aunque no sienta sed. Las bebidas que contienen alcohol y cafeína pueden causar deshidratación y no son recomendables.
- Controle a los demás (incluidas las mascotas) para asegurarse de que también estén bebiendo muchos líquidos frescos.

### Manténgase fresco:

- Permanezca en el interior para limitar la exposición al sol. Pase la parte más calurosa del día en edificios públicos con aire acondicionado (por ej., un centro comercial, una biblioteca, un centro de refrigeración).
- Vístase con ropa suelta de colores claros.
- Tome duchas y baños frescos con frecuencia. Si no puede tomar una ducha o un baño con frecuencia, pásese con frecuencia toallas húmedas frescas.
- Si no tiene aire acondicionado, manténgase en los pisos inferiores y use ventiladores siempre que sea posible.

### Si está en el exterior:

- Reprograme o planifique las actividades en el exterior durante las partes más frescas del día.
- Nunca deje a una persona o un animal en un automóvil estacionado o bajo la luz del sol directa.
- Use un sombrero para protegerse la cara, utilice gafas con protección UV para los ojos y aplíquese protector solar (SFP 30 o más) para prevenir el cáncer de piel.

## Cómo prepararse:

### Proteja su casa del calor



Cubra las ventanas que reciben sol por la mañana o la tarde con cortinas, persianas o toldos. Si es posible, abra las ventanas por la noche para crear una ventilación cruzada.

### Manténgase informado



Consulte los informes meteorológicos antes de salir al exterior en días calurosos para saber la temperatura, la humedad, el índice UV y la calidad del aire.

### Prepare su kit de emergencia



Incluya agua extra y artículos estacionales como protector solar y gafas de sol (con protección total UVA y UVB) o rociadores de agua en su kit de preparación para emergencias.

### Controle cómo están las personas vulnerables



Controle el estado de los familiares, vecinos y amigos mayores, especialmente si están enfermos o tienen una discapacidad. Si puede, provéales insumos para que se mantengan frescos e hidratados.

### Busque centros de refrigeración



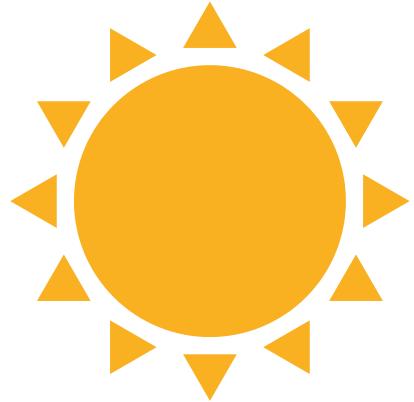
Algunas municipalidades proveen centros de refrigeración cuando hay calor extremo. Sepa cuándo ir. Especialmente si no tiene acceso a aire acondicionado, debe estar preparado para reubicarse si es necesario.

### Si se siente mareado, débil o excesivamente aclarado:

- trasládese a un lugar más fresco
- descanse, sentándose o recostándose
- beba agua

**Si no se siente mejor pronto, busque ayuda de inmediato.**

# Prepárese: Calor extremo



## Seguridad en exteriores:

- Use ropa suelta y de colores claros. Use protector solar, gafas de sol y un sombrero que le proteja el rostro.
- Beba agua con frecuencia (cada 15 a 20 minutos). Evite el alcohol y la cafeína.
- Nunca deje a una persona o un animal en un automóvil estacionado o bajo la luz del sol directa.

## Seguridad en interiores:

- Tome duchas o baños con frecuencia, ponga las muñecas bajo el agua fría.
- Disponga de varias maneras de refrigerarse en caso de que se corte la electricidad.
- Permanezca en los pisos inferiores, use aire acondicionado si es posible.
- Use ventiladores y bolsas de hielo como ayuda para dormir cómodamente.

## Manténgase fresco:

- Consulte el clima y el pronóstico local en línea.
- Pase la parte más calurosa del día en edificios públicos con aire acondicionado (por ej., un centro comercial, una biblioteca, un centro de refrigeración).
- Conozca las señales de una enfermedad relacionada con el calor. Si se siente mareado, débil o con excesivamente acalorado, síntese/recuéstese en un lugar fresco, beba agua, lávese la cara con agua fría. Si no se siente mejor pronto, busque ayuda.

# Prepárese: Tormentas invernales

Las tormentas invernales causan más fatalidades en Canadá que los tornados, las tormentas eléctricas, los rayos, las inundaciones y los huracanes combinados.

Una gran caída de nieve y el hielo pueden volver traicioneros los caminos e interrumpir las fuentes de energía.

## Consejos de seguridad:

- Evite viajes innecesarios.
- Use capas de ropa liviana, guantes y gorro. Use botas impermeables y térmicas para mantener calientes y secos los pies y para evitar resbalarse en el hielo y la nieve.
- Controle con regularidad si ha sufrido congelamiento: entumecimiento o áreas blancas en el rostro y el cuerpo (orejas, nariz, mejillas, manos y pies en particular).
- Evite el agotamiento al palear la nieve, haciendo descansos frecuentes. Use sal de roca y arena para derretir el hielo y mejorar la tracción en las entradas y los caminos laterales.
- Lleve las mascotas al interior y mueva el ganado a áreas protegidas con agua para beber que no esté congelada.
- En áreas rurales: extienda una cuerda salvavidas entre su casa y los edificios externos que pueda tener que visitar durante una tormenta. Instale vallas para nieve para reducir los montículos de nieve en los caminos y las calles.



## Cómo prepararse:

### Adapte su casa para el invierno



Aisle las paredes y los áticos: selle o aisle con cinta las puertas y las ventanas, instale contraventanas o cubra las ventanas con plástico. Haga limpiar e inspeccionar las chimeneas y los equipos de calefacción una vez al año.

### Confeccione un kit estacional



Agregue frazadas adicionales y ropa de abrigo a sus kits de preparación para emergencias (kit para el hogar, kit para el automóvil). Tenga varias maneras de mantener el calor en caso de que se corte la electricidad.

### Controle cómo están las personas vulnerables



Controle el estado de los familiares, vecinos y amigos mayores, especialmente si están enfermos o tienen una discapacidad. Si puede, provéales insumos para que se mantengan frescos e hidratados.

### Manténgase informado:

- Consulte el clima y el pronóstico local en línea.
- Consulte a Ontario 511 para conocer las condiciones de los caminos e información sobre conducción.
- Consulte a la junta escolar local para obtener información sobre clases y autobuses cancelados.
- Consulte a su municipalidad para obtener información sobre servicios de remoción de nieve y reglas especiales vigentes durante una emergencia por nieve.

# Prepárese: Tormentas invernales



## Seguridad en exteriores:

- Use ropa apropiada (capas, gorro, guantes, botas)
- Tome descansos en el interior para calentarse
- Controle con frecuencia si sufre congelamiento

## Adapte para el invierno su kit de preparación:

- Agregue frazadas adicionales y ropa y accesorios de abrigo a sus kits para el hogar y para el automóvil
- Incluya varias fuentes de calor en caso de que se corte la electricidad
- Mantenga totalmente cargados los aparatos electrónicos
- Ponga baterías para las linternas en todas las salas importantes de la casa

## Manténgase informado:

- Consulte el clima y el pronóstico local en línea
- Consulte a Ontario 511 para conocer las condiciones de los caminos e información sobre conducción. Evite viajes innecesarios
- Consulte a su municipalidad local para obtener información sobre los servicios de remoción de nieve y los centros de calefaccionamiento.