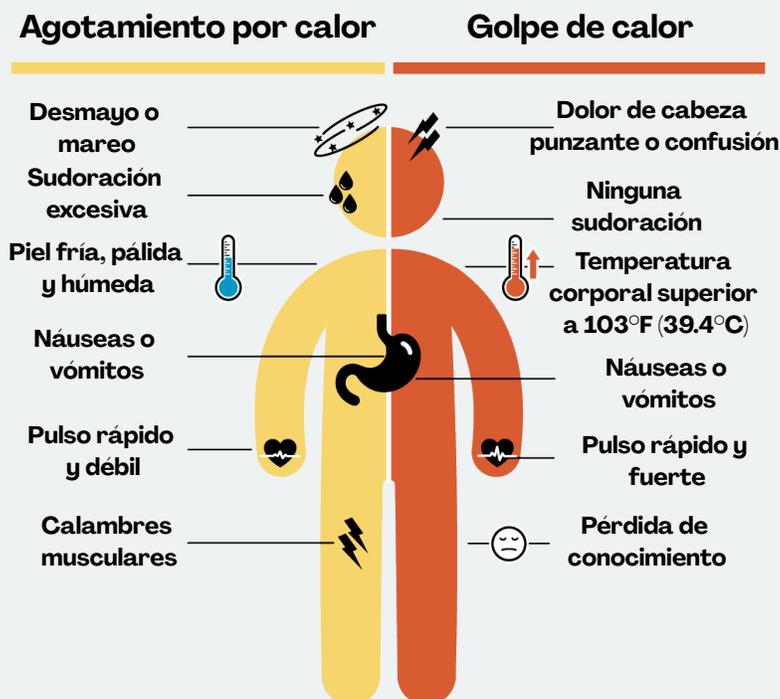


# Manténgase sano cuando Haga Calor

## POR QUÉ ES ALGO SERIO:

El calor extremo es el desastre climático más mortal en los Estados Unidos. Las altas temperaturas del verano en King County pueden ser peligrosas para todas las personas. Debido al cambio climático, hará aún más calor con el tiempo. Obtenga más información sobre cómo mantenerse seguro este verano:

## CONOZCA LAS SEÑALES:



### Qué puede hacer:

- Vaya a un lugar más fresco y con aire acondicionado
- Beba agua o un líquido con electrolitos
- Tome una ducha con agua fría o póngase una toalla húmeda y fría en el cuello
- Reduzca los niveles de actividad
- Levante los pies

### Qué puede hacer:

- Llame al 9-1-1 de inmediato
- Traslade a la persona a un lugar más fresco
  - Baje la temperatura con paños fríos y húmedos o con un baño de agua fría
  - No le dé nada de beber a la persona

## ¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO?

Cualquiera puede tener problemas de salud a causa del calor, pero algunas personas corren un mayor riesgo, entre ellas:

- Adultos mayores de 65 años
- Niños pequeños
- Trabajadores al aire libre
- Personas con enfermedades crónicas
- Personas sin hogar
- Personas que se ejercitan al aire libre
- Personas que toman ciertos medicamentos (consulte con su médico)

¡Póngase en contacto con sus seres queridos!

## FORMAS DE MANTENERSE FRESCO SIN AIRE ACONDICIONADO:

- Beba agua, evite la cafeína y el alcohol
- Tome una ducha con agua fría
- Use una bufanda, un pañuelo o una toalla mojada
- Evite usar la estufa o el horno
- Cierre las persianas y cortinas durante el día
- El calor sube, así que es mejor quedarse en los niveles inferiores de los edificios
- Coloque un recipiente con hielo delante de su ventilador



# RECURSOS DE PREPARACIÓN Y SEGURIDAD CONTRA EL CALOR



## RECURSOS Y AYUDA ADICIONAL:

Para acceder a una versión en línea de este folleto (con enlaces para hacer clic) y obtener más información sobre lo que está haciendo King County para abordar el calor extremo, visite ([bit.ly/kingcountyheat](https://bit.ly/kingcountyheat)) o sostenga un teléfono inteligente sobre este código QR:



Para traducir esta página web, haga clic en el ícono del globo en la parte superior derecha y elija su idioma preferido. 

## MANTÉNGASE AL DÍA

- Marque **211** para comunicarse con proveedores de servicios locales como refrigeración, alimentación, refugio, atención familiar y mucho más.
- Visite el sitio de alertas de emergencia de King County ([kcemergency.com](https://kcemergency.com)) para encontrar centros de enfriamiento locales e información adicional durante eventos de calor.
- Visite ([kingcounty.gov/alert](https://kingcounty.gov/alert)) y regístrese para recibir notificaciones de calor extremo y otros peligros a través de ALERT King County. Alertas disponibles en 29 idiomas y dialectos.

## OBTENGA AYUDA PARA PAGAR LAS FACTURAS DE ENERGÍA

- Visite ([bit.ly/kcenergyprograms](https://bit.ly/kcenergyprograms)) para ver una lista de programas que ayudan a pagar facturas de servicios públicos, incluidas las facturas de Seattle City Light y Puget Sound Energy.

## CONOZCA SUS OPCIONES

*¿No sabe por dónde empezar?*

- Llame al equipo de acceso y difusión de salud pública para empezar a analizar sus necesidades al **1-800-756-5437** u obtenga más información en ([kingcounty.gov/outreach](https://kingcounty.gov/outreach)). La orientación está disponible en varios idiomas.
- Busque todos los recursos cercanos en esta base de datos de King County ([bit.ly/kchumanservices](https://bit.ly/kchumanservices)). La base de datos incluye opciones de ayuda en materia de transporte, discapacidad, finanzas y mucho más.