

**Departamento
de Salud del
Condado
Winnebago**

**El Ministerio
de Salud
Pública del
Condado
Outagamie**

**El Ministerio
de Salud
Pública del
Condado
Calumet**

**Departamento
de Salud de la
Ciudad de
Menasha**

**Departamento
de Salud de la
Ciudad de
Appleton**

Doug Gieryn
Funcionario de Salud
(920) 232-3000

Mary Dorn
Funcionario de Salud
(920) 832-5100

Bonnie Kolbe
Funcionario de Salud
(920) 849-1432

Nancy McKenney
Funcionario de Salud
(920) 967-3521

Kurt Eggebrecht
Funcionario de Salud
(920) 832-6429

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA
15/6/2018

TENGAN CUIDADO ESTE FIN DE SEMANA PORQUE LA TEMPERATURA SUBIRÁ

Recordamos a los residentes que deben refrescarse, hidratarse y mantenerse informados cuando hace calor extremo

Existe la predicción que hará calor de temperaturas extremas por la mayoría de Wisconsin durante los próximos días y los funcionarios locales de los departamentos de salud quieren recordarles a los residentes que deben tomar medidas para refrescarse durante esta ola de calor.

“Cuando hace calor de temperaturas extremas con humedad puede ser peligroso o posiblemente causar la muerte,” según los funcionarios de salud de los tres condados. “Cuando pasan olas de calor como ésta, es importante refrescarse, hidratarse y mantenerse informado.”

Sigue los siguientes consejos para tener cuidado cuando hace calor extremo:

- **Quedarse en el aire acondicionado.** Quedarse adentro en el aire acondicionado siempre cuando sea posible cuando hace calor extremo. Irse a la biblioteca, el mall o a una tienda y otros lugares públicos para refrescarse si no tiene aire acondicionado.
- **Cuidar a sus conocidos.** Asegurarse de cuidar a los ansianos y amigos y vecinos que viven solos y que no tienen aire acondicionado.
- **Evitar las horas del día cuando hace más calor.** Si tiene que estar afuera, trata de salir en las mañanas o las tardes cuando hace menos calor. Ponerse ropa ligera y aguada e irse adentro seguido para refrescarse en el aire acondicionado.
- **Tener cuidado adentro de los automóviles.** Nunca, jamás dejar una persona o una mascota adentro de un automóvil estacionado, ni para un momento cortito. Cuando hace 80 grados afuera, solamente demora 10 minutos para hacer 100 grados adentro de un automóvil.
- **Hidratarse.** Tomar suficiente agua cuando hace calor. Tratar de no consumir alcohol o grandes comidas calientes.
- **Mantenerse informado.** Mirar el pronóstico del tiempo local para poder planear sus actividades al aire libre con seguridad. Poner atención a cualquier alerta de calor extremo.
- **Refrescar a las mascotas.** Asegurarse de darles suficiente agua limpia a sus mascotas. Asegurarse de tener sombra para que puedan refugiarse del sol o tráelos adentro.

Si usted empieza a tener demasiado calor o si empieza a experimentar debilidad, náusea o calambres musculares, es posible que padezca de una enfermedad causado por el calor. Debe moverse adentro al aire acondicionado, tomar agua, refrescarse con el aire de un ventilador y mojarse el cuello o la frente con agua fría utilizando toallas húmedas. Si sus síntomas no mejoren o empeoren, debe irse a la sala de emergencia o llamar al 911.

Para más información, visite la página web del Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin [heat safety webpage](#) y mire el video informativo [heat safety video](#).

###