

Guía Para Actividades al Aire Libre con Calor Extremo

Recomendaciones de Salud para los Organizadores de Eventos al Aire Libre en el Condado de Spokane

Temperatura	Nivel de Riesgo	Medidas de Protección	Acciones Sugeridas
Menos de 91° F (33° C)	Bajo (precaución)	Seguridad y planeación básicas contra el calor	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar cantidades adecuadas de agua fresca en lugares de fácil acceso.• Proporcionar zonas frescas y sombreadas donde la gente pueda descansar.
91° F a 103° F (33° C a 39° C)	Moderado	Tomar precauciones y crear conciencia al respecto	<ul style="list-style-type: none">• Alertar a los participantes sobre las temperaturas previstas.• Proporcionar cantidades adecuadas de agua fresca en lugares de fácil acceso.• Recordar a los participantes que beban pequeñas cantidades de agua con frecuencia.• Responder a las afecciones por calor (ver el reverso) y a las emergencias médicas.• Proporcionar zonas frescas y sombreadas donde las personas puedan descansar.
103° a 115° F (39° C a 46° C)	Alto	Precauciones adicionales para proteger a las personas	<ul style="list-style-type: none">• Considerar la posibilidad de cambiar la fecha o de trasladarse bajo techo. Si esto no es posible, considerar trasladar el evento a la parte más fresca del día (por la mañana temprano o entrada la noche).

NOTA: Las cancelaciones son decisión de cada organización.

Consejos para Evitar las Afecciones por Calor:

- Conoce los signos de las enfermedades relacionadas con el calor.
- Bebe mucha agua o jugos de frutas y verduras.
- Evita la cafeína o el alcohol.
- Limita el tiempo que pasas al aire libre, sobre todo por la tarde, cuando hace más calor.
- Cuando haga calor, ten cuidado al hacer ejercicio o muchas actividades. Mantente alejado del sol, descansa con frecuencia.
- Lleva ropa holgada de algodón y de colores claros, son más frescos que los colores oscuros o los tejidos sintéticos.
- Comprueba que los vecinos ancianos y vulnerables se mantienen frescos e hidratados.
- No dejes nunca desatendido a un niño, una persona mayor o discapacitada o una mascota en un auto, ni siquiera con las ventanillas bajadas.
- Un vehículo cerrado puede calentarse hasta alcanzar temperaturas peligrosas en apenas 10 minutos.
- Si vives en una casa sin ventiladores ni aire acondicionado, abre las ventanas para que circule el aire y mantén las persianas o cortinas bajadas en las horas más calurosas del día, o cuando las ventanas estén expuestas a la luz solar directa. Intenta pasar al menos parte del día en un lugar con aire acondicionado, como un centro comercial, una tienda, la biblioteca, la casa de un amigo o el cine. Las duchas frías también pueden ayudar. No utilices un ventilador cuando la temperatura del aire supere los 95° F (35° C): soplará aire caliente, lo que agravará el estrés térmico.