

## A veces no es posible estar fuera de casa durante un episodio de calor excesivo. He aquí algunas formas de mantenerte fresco en casa.

- Quédate bajo techo todo lo que puedas y, si es posible, en un lugar con aire acondicionado.
- Si no tienes aire acondicionado, enciende un ventilador para que circule el aire.
- Sugerencia: Los ventiladores eléctricos pueden hacer que te sientas más cómodo, pero no evitan las afecciones relacionadas con el calor si tu casa supera los 95° F (35° C). Una ducha o un baño fríos son una mejor opción.
- Dúchate o báñate con agua fresca.
- Cuando hace calor, necesitas beber más. Una buena regla general es beber antes de tener sed.
- Evita las comidas calientes y pesadas, ya que lo que hacen es recalentarte.
- Mantén cerradas las persianas durante el día.
- Evita utilizar la cocina y el horno.
- Utiliza los electrodomésticos como los lavavajillas y secadoras temprano en la mañana o entrada la noche, cuando hace más fresco.
- Abre las ventanas por la noche, para que entre aire fresco.



## Toma medidas para que tu casa sea más fresca en el futuro

Toma medidas antes de que llegue la época de calor para mantener tu casa más fresca:

- Planta árboles o enredaderas alrededor de tu casa, para dar sombra.
- Asegúrate de que el ático, las paredes y el sótano estén bien aislados. Esto puede ayudar a mantener tu hogar más cómodo y tus recibos de luz más bajos, tanto en el verano como en el invierno.
- Cuelga toldos o pantallas en las ventanas. Según Avista, las pantallas pueden bloquear hasta 65% del calor solar que entra por la ventana.



## Reduce los costos

- Si usas el aire acondicionado, sube la temperatura del termostato o prográmalo para que se ajuste a distintas temperaturas a lo largo del día. Mantener la casa caliente durante las horas más calurosas del día cuando no estás ahorra energía y dinero.
- Cierra las puertas y rejillas de ventilación de los cuartos que no uses para ahorrar energía y forzar el aire fresco a las zonas de tu casa que sí usas.



Encontrarás más consejos para ahorrar energía en el sitio web de Avista Utilities.

Es posible que puedas obtener ayuda con los recibos de luz y la climatización del hogar en SNAP.



### FUENTES:

“Consejos para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor”, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, actualizado el 16 de agosto de 2022, <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.html>.

“Consejos para ahorrar energía sin costo o a bajo costo”, Avista, último acceso: 23 de mayo de 2023, <https://www.myavista.com/energy-savings/energy-saving-advice/diy-savings-tips>.