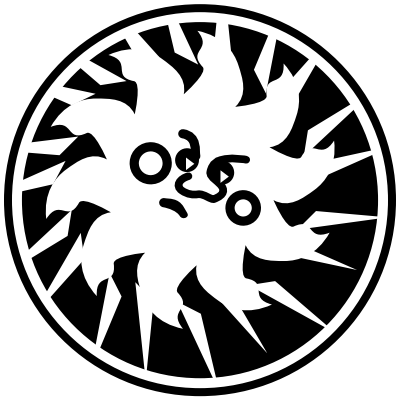


ESP FOCAL

Ola de Calor



¿PORQUE?

Durante el verano, como 200 personas de este nación se muere por heridas del calor de temperaturas tan altas. Considera que rapido una ola de calor de emergencia puede ocurrir. En 1995, por ejemplo, la ciudad de Chicago recibieron reportes de su primer fatalidades por el calor a las 9:00 p.m. en un Viernes. Cuando era las 8:00 a.m. el siguiente día 87 personas adicionales habían muerto. Estos muertes fueron causados directamente con el calor. Pero nadie sabe cuanto mas muertes habia avanzado por el calor porque la edad y condicion de corazón podria continuar trabajando si el tiempo estaba en mejor condiciones.

Exposición al sol es necesario por la vida de este planeta, exposición al UV radiación es posiblemente peligrosos y puede causar daño al piel.

Otros heridas puede ocurrir porque sobre exposición al calor o exesesivo ejercicio en el calor. La severidad del calor de heridas sube con la edad; calambres del calor en los jovenes puede ser agotamiento para una persona mayor. Esto ocurre porque la persona no esta adaptado al calor y el cuerpo no puede ser los cambios necesarios.

Cada mes, el programa ESP va examinar diferentes riesgos que podran afectar los residentes de California y tambien tendra sujestiones en como reducir sus impactos. Estos riesgos no son limitados a solo el mes de enfoque y pudieron ocurrir en cualquier hora.

Preparado por:

**EL CONDADO DE LOS ANGELES OFICINA
DE SERVICIOS DE EMERGENIA**



A G O S T O

Condiciones del calor, síntomas, y puntas de primeros auxilios

Que es lo que puede ocurrir en una herida del calor?

1. Quemadura de sol es un quemadura de primer grado. Síntomas incluye rojez y dolor. Casos graves puede causar hinchazón, ampollas, y calentura de 102 grados o más.

Primer Auxilio: Use pomadas, y baños fríos por casos menos graves. No revientas los ampollas; en casos muy graves consulte a un médico. Tome bastante agua.

2. Calambres de calor son relacionados a deshidratación. Síntomas incluye aumento de sudar con dolor de hueso en los brazos, piernas y también el estómago.

Primer Auxilio: Remueve la víctima del ambiente caliente. Aplica presión sobre o masaje los huesos para calmar los calambres.

3. Agotamiento de calor es la incapacidad de sudar bastante para refrescarse. Síntomas incluye fatiga, debilidad, mareo, y vómito también frío, pegajoso, rojizo piel.

Primer Auxilio: Remueve la víctima del calor. Remueve la ropa, aplique compresas frías y refresca el cuerpo por dando aire o poniendo la víctima en un ambiente fresco. Consulte a un médico si vómito continúa.

4. Golpe de calor ocurre cuando el cuerpo para de sudar pero la temperatura del cuerpo continúa subir. Síntomas incluye problemas visuales, dolor de cabeza, vómito, confusión y en el progreso de la condición puede ocurrir delirio y inconsciente. La piel va estar caliente, seco, y rojo. Esta condición es muy grave y es necesario recibir emergencia médica.

Primer Auxilio: Consulte a un médico inmediatamente o llame 9-1-1. Remueve la ropa y pone la víctima en un ambiente fresco, remojando el cuerpo con agua fría o en un baño. Continúa el proceso hasta que la temperatura baja. **NO LE OFRECE LIQUIDOS** a una persona inconsciente.

Preveniendo Heridas del Calor

Que puedes hacer para usted para prevenir heridas del calor?

- Evita el sol desde las 10:00 a.m. hasta las 3:00 p.m. cuando el sol es más caliente.
- Reduce la actividad física.
- Use un sombrero grande y ropa fina de colores bajos para mantener una temperatura normal.
- Evita cambios rápidos de temperatura
- Evita comidas calientes que incluye proteínas. Aumenta su metabolismo y pérdida de agua.
- Pone su acondicionador de aire entre 75 y 80 grados. Si no tiene una, tome un baño dos veces al día.
- Tome bastante líquidos aun cuando no tiene sed. Ocho hasta diez vasos de agua al día son recomendados.
- No tome alcohol o cafeína.
- Use protección de sol con un factor de 15 si necesita que salir al sol.

¡Reduciendo El Peligro!



ESP es una campaña para planear preparación en caso de un temblor. Es desarrollado por el condado de Los Angeles. La oficina de Servicios de Emergencias y los representantes de Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara y el condado de Ventura asistieron en el desarrollo en coordinar esta campaña.