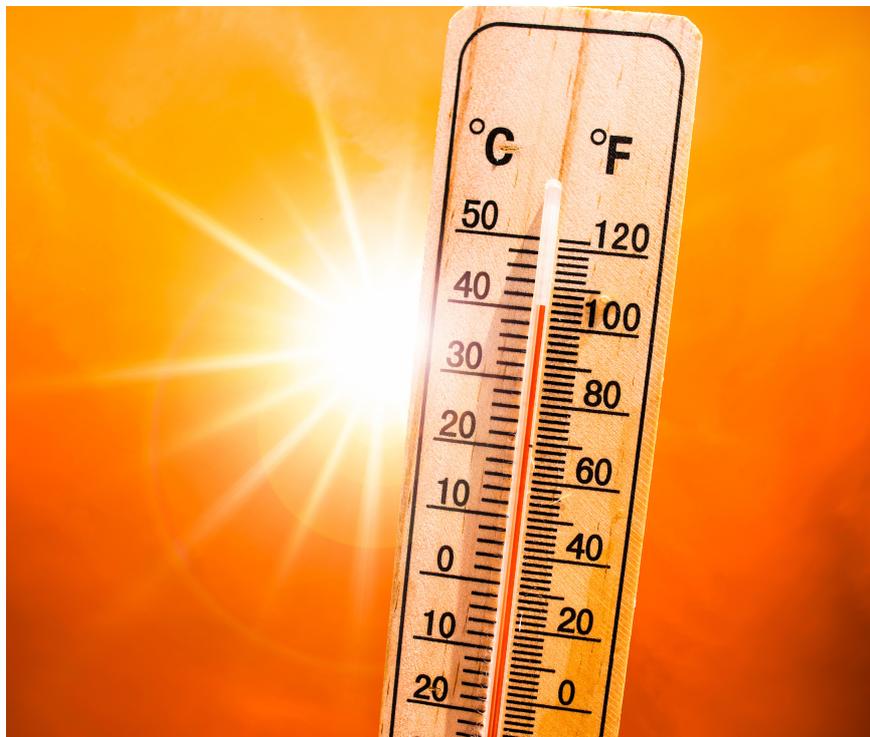


**PREPARACIÓN PARA
EMERGENCIAS**

Calor extremo

Historias sociales

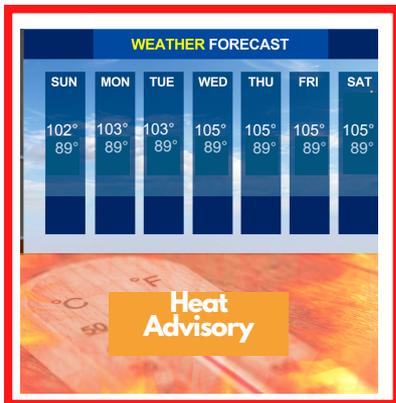




Calor extremo



Temperatura y
humedad



Ola de calor



Noticias

El calor extremo sucede cuando afuera se siente más caliente de lo normal. La temperatura está muy elevada y hay mucha humedad. La humedad es la cantidad de agua en el aire. Los niveles altos de humedad pueden hacer que afuera se sienta más caliente. Una ola de calor se presenta cuando hay varios días o semanas de calor. Las noticias nos ayudan a saber el pronóstico del tiempo cada día.



Enfermo



Díselo a un adulto



Lugar fresco

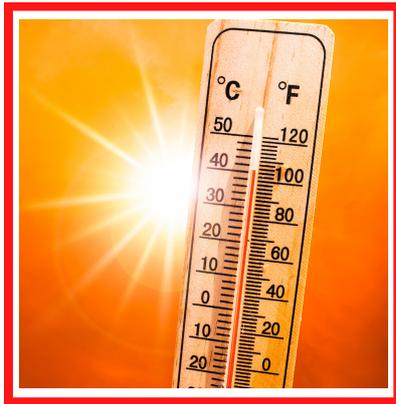


Agua o trapo
mojado



Beber
sorbos de
agua

Demasiado sol o calor pueden hacer que te sientas mal. Si te sientes mareado o débil, díselo a un adulto inmediatamente. Después, ve a un lugar fresco, refresca tu cuerpo con agua o un trapo mojado y bebe agua a sorbos lentamente.



Calor extremo



Fresco y a salvo



Beber agua



Agua adicional

Hay formas en que la familia puede asegurarse de estar frescos y seguros durante un calor extremo.

Una manera es mantenernos hidratados. Esto significa beber más agua cuando hace mucho calor y también tener agua extra a la mano. Las

bebidas que nos ayudan a mantenernos hidratados son el agua, las bebidas deportivas, las leches o los jugos. Las bebidas que debemos evitar durante una ola de calor son las sodas, el café o cualquier bebida con cafeína.



La parte más baja de la casa



botella
rociadora



ventilador



trapos
mojados

Otra cosa que podemos hacer para estar a salvo durante un calor extremo es mantenernos frescos. Podemos mantenernos frescos estando en la parte más baja de la casa, usar un ventilador de batería, llenar una botella rociadora con agua y rociarnos, o usar trapos mojados fríos.



Despensa



Bolsas



Cereales



Alimentos
enlatados

Durante un calor extremo es importante asegurarnos de tener suficientes alimentos no perecederos. En su casa estos alimentos normalmente se encuentran en la despensa. Los alimentos que no son perecederos son alimentos que vienen en caja, bolsa o lata.



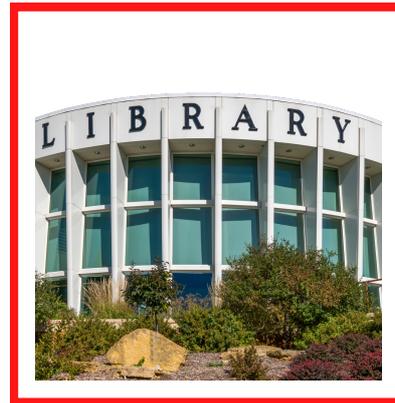
Centro de
enfriamiento



Centro
comercial



Supermercado



Biblioteca

También podemos mantenernos frescos acudiendo a un centro de enfriamiento. Los centros de enfriamiento tienen camas, comida y agua. Si no hay un apagón, puede ir a un lugar fresco como un supermercado, la biblioteca o un centro comercial.



Hidratado



Fresco



A salvo

El calor extremo es algo para lo que podemos prepararnos como familia. ¡Podemos mantenernos hidratados, frescos y seguros!

Disponemos de más recursos, videos e información sobre la Preparación para emergencias en la página de la CODSN.
<https://www.codsn.org/emergency-preparedness/>



CENTRAL OREGON
**Disability Support
Network**

Información de contacto

Dirección: 2525 NE Twin Knolls #7,
Bend, OR 97701

Teléfono: (541) 548-8559

Correo electrónico: info@codsn.org

Sitio web: www.codsn.org