

Llame al 311 (TTY: 212-504-4115) o visite [NYC.gov/oem](http://NYC.gov/oem) para obtener acceso a este folleto en español.

Rele 311 (TTY: 212-504-4115) oswa vizite [NYC.gov/oem](http://NYC.gov/oem) pou jwenn tiliv sa a an Kreyòl.

Звоните 311 (TTY: 212-504-4115) или посетите [NYC.gov/oem](http://NYC.gov/oem) чтобы получить эту брошюру на русском языке.

한국어로 된 브로셔 입수를 원하시면 311 (TTY: 212-504-4115) 로 전화하시거나 또는 [NYC.gov/oem](http://NYC.gov/oem) 을 방문하십시오.

請致電 311 (TTY: 212-504-4115) 或訪問 [NYC.gov/oem](http://NYC.gov/oem) 查看中文版的手冊。

## LISTO NUEVA YORK VENZA EL CALOR

**Durante el verano, los neoyorquinos son particularmente vulnerables a las inclemencias creadas por las altas temperaturas. La Ciudad de Nueva York puede tener temperaturas hasta 10 grados fahrenheit más altas que en las áreas circundantes, debido a la infraestructura de la ciudad, en su mayoría asfalto, concreto y metal, que atrapa el calor. Aprenda a prepararse para vencer el calor veraniego.**

## PLANEE CON TIEMPO

### Entienda los factores de riesgo:

Las personas que tienen mayor riesgo durante los períodos de calor extremo son las mayores de 65 años de edad o menores de cinco, así como las que padecen afecciones médicas crónicas o las que toman medicamentos psicotrópicos o de otro tipo, así como las que tienen sobrepeso.

Si usted padece alguna afección médica, consulte con su médico acerca de las medidas de precaución que debe tomar durante las elevadas temperaturas.

Si tiene vecinos, familiares o amigos que sufren un riesgo más elevado, particularmente los que viven solos, asegúrese de que tengan acceso a aire acondicionado y, si es necesario, ofrézcales ayuda para llegar a lugares frescos.

### En caso de una ola de calor pronosticada:

- Mantenga su hogar fresco instalando persianas en las ventanas o toldos para bloquear el sol.
- Si tiene una unidad de aire acondicionado, asegúrese de que funciona adecuadamente.
- Si no tiene aire acondicionado, mantenga las ventanas abiertas para que pueda circular el aire por su hogar.
- Si no puede refrescar su hogar, identifi que un lugar cercano con aire acondicionado, como un centro comercial, una biblioteca, la casa de algún amigo o pariente o un centro de refresco (cooling center) de la Ciudad de Nueva York.

### Centros de refresco (cooling centers)

Cuando se pronostica que el índice de calor estará peligrosamente alto, el gobierno de la Ciudad de Nueva York abre Centros de Refresco (Cooling Centers) en instalaciones con aire acondicionado, incluyendo centros comunitarios y de personas de edad avanzada. Las personas que busquen alivio del calor deben llamar al 311 (equipo TTY para personas con difi cultades auditativas 212-504-4115) o visitar [www.NYC.gov/oem](http://www.NYC.gov/oem) durante una emergencia provocada por el calor, para localizar un centro de refresco cercano.

### Notifique a la Ciudad de Nueva York

Regístrese ahora en [NYC.gov/notifynyc](http://NYC.gov/notifynyc) o llame al 311 para recibir información importante sobre emergencias y servicios en la ciudad.

**NYC**  
Office of Emergency Management  
Bill de Blasio, Mayor



# DURANTE UNA OLA DE CALOR

## Consejos para vencer el calor:

- Si es posible, no se ponga al sol. Cuando esté al sol, aplíquese crema con fi ltro solar (por lo menos SPF 15), y un gorro para cubrirse la cabeza y protegerse la cara.

- Utilice una unidad de aire acondicionado si tiene una. Programe el termostato a no menos de 78 grados fahrenheit.

- Si no tiene aire acondicionado, considere ir a una piscina pública, una tienda con aire acondicionado, un centro comercial, una sala de cine o un centro de refresco (cooling center). Para ubicar un centro de refresco cercano, llame al 311 (equipo TTY: 212-504-4115) o visite [www.NYC.gov/oem](http://www.NYC.gov/oem).

- Compruebe el estado de vecinos, familiares y amigos, particularmente si son personas de edad avanzada, niños pequeños o personas que tienen necesidades especiales.

- Los ventiladores funcionan mejor de noche, cuando pueden introducir aire más fresco de afuera.

- Beba líquidos (particularmente agua), incluso si no siente sed.\* Evite las bebidas que contienen alcohol, cafeína o grandes cantidades de azúcar.

- Lleve ropa ligera, de colores claros y suelta, que cubra la mayor superfi cie de piel posible.

- No deje nunca a los niños, los animales domésticos o personas que requieran cuidados especiales en un automóvil aparcado durante períodos de intenso calor en el verano.

- Evite la actividad fatigante, particularmente durante las horas de máxima intensidad del sol, entre las 11 a.m. y las 4 p.m. Si debe realizar alguna actividad fatigante, hágala durante la parte más fresca del día, que suele ser en la mañana entre las 4 a.m. y las 7 a.m.

- Los baños o duchas pueden ayudar, pero debe evitar cambios extremos de temperatura, ya que pueden causar náuseas o mareo.

- Infórmese de las condiciones del tiempo sintonizando las estaciones de televisión y radio, visitando [www.NYC.gov](http://www.NYC.gov) o llamando al 311 (equipo TTY: 212-504-4115).

\*Las personas con enfermedades del corazón, riñones o hígado, o que estén siguiendo dietas con restricción de líquidos, deben consultar con su médico.

## ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

Una exposición prolongada al calor puede ser perjudicial y potencialmente mortal. Las personas de edad avanzada, los niños y la gente con afecciones médicas ya existentes son especialmente vulnerables a los efectos del calor intenso. Infórmese sobre las enfermedades relacionadas con el calor y los tratamientos sugeridos.

### POSTRACIÓN POR EL CALOR (HEAT EXHAUSTION)

**Síntomas:** sudor en exceso, debilidad, pulso débil, desmayos o vómitos y piel fría, pálida y húmeda. La temperatura del cuerpo puede parecer normal.

#### Respuesta:

- Mueva a la víctima a un lugar fresco.
- Afl ójele la ropa y aplíquese toallas frescas y húmedas en el cuello, la cara y los brazos.
- Si la víctima está consciente, déle agua para que la beba despacio, siempre y cuando no le cree náuseas. Déle a la víctima medio vaso de agua cada 15 minutos.
- Llame al 911 para pedir ayuda médica. Si la postración por el calor no se trata, puede empeorar y derivar en insolación.

### INSOLACIÓN (HEAT STROKE O SUNSTROKE)

**Síntomas:** Piel caliente y seca, pulso acelerado, temperatura corporal elevada, falta de sudor y posible pérdida de la consciencia. La temperatura del cuerpo puede ser tan alta que puede causar daño cerebral o la muerte en menos de 10 minutos si la víctima no recibe atención médica inmediata.

#### Respuesta:

- Llame al 911 inmediatamente pidiendo ayuda médica.
- Desnude a la víctima y envuelva su cuerpo en sábanas frescas y mojadas.
- Lleve a la víctima a un lugar fresco e intente darle un baño fresco sumergiéndola en agua o con esponja. Utilice ventiladores o unidades de aire acondicionado
- Mantenga a la víctima acostada.
- No dé a la víctima ningún líquido.

Spencer T. Tucker

## PROBLEMAS RESPIRATORIOS

Los elevados niveles de ozono, que pueden acompañar a las olas de calor, empeoran la calidad del aire. El ozono puede causar problemas respiratorios, especialmente en las personas que sufren de enfermedades respiratorias.

### Prevención:

Las personas que hacen ejercicio y las que trabajan al aire libre, así como las que padecen enfermedades respiratorias, deben limitar la actividad física fatigante al aire libre, sobre todo durante las horas de la tarde y el comienzo de la noche. Para ver las últimas noticias acerca de la calidad del aire, visite [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov) o llame a la Línea Directa de la Ciudad de Nueva York sobre la Calidad del Aire (New York State Air Quality Hotline), al 800-535-1345.

Para ver más información acerca de las enfermedades relacionadas con el calor, visite el sitio Web del Departamento de Salud e Higiene Mental (Department of Health and Mental Hygiene), [www.NYC.gov/health](http://www.NYC.gov/health), o el del Departamento para la Edad Avanzada (Department for the Aging), [www.NYC.gov/aging](http://www.NYC.gov/aging).

## CONSERVE RECURSOS DURANTE LAS TEMPERATURAS EXTREMAS

### CONSERVE AGUA

El uso del agua a menudo llega a elevados niveles durante períodos de calor, lo cual ocasiona fluctuaciones en la presión del agua y sequía en la ciudad. Cuando la ciudad tiene una emergencia de sequía, es importante seguir las limitaciones de uso de agua del Departamento para la Protección Medioambiental.

### Consejos para la conservación del agua:

- Repare las llaves (grifos/plumas) del agua que tengan goteras y ciérrelas bien apretadas.
- Tome duchas breves y llene la bañera sólo hasta la mitad cuando tome un baño.
- Opere las máquinas lavaplatos o lavadoras sólo cuando estén llenas.
- No deje correr el agua cuando esté lavando platos, rasurándose o cepillándose los dientes.
- Observe las restricciones cuando riegue el césped (la grama) o las plantas.

## BOQUILLAS ROCIADORAS (SPRAY CAPS) Y BOCAS DE RIEGO

Abrir las bocas de riego que no tengan boquillas rociadoras es un desperdicio y es peligroso. La presión del agua puede empujar a las personas (particularmente a los niños) y arrojarlas hacia el tráfi co. Una boca de riego abierta provoca inundaciones en las calles y disminuye la presión del agua, difi cultando la capacidad de los bomberos de combatir los incendios de forma segura. Para denunciar las aperturas ilegales de bocas de riego u otros problemas relacionados con el agua o el alcantarillado, llame al 311 (equipo TTY: 212-504-4115). Para obtener una boquilla rociadora, póngase en contacto con la estación de bomberos más cercana.

Visite [www.NYC.gov/dep](http://www.NYC.gov/dep) para obtener más información sobre la conservación del agua.

### CONSERVE ENERGÍA

Durante los períodos de altas temperaturas, el uso de electricidad aumenta. Conservar energía ayuda a evitar apagones.

### Consejos para conservar energía:

- Ajuste el termostato de su aire acondicionado a no menos de 78 grados fahrenheit.
- Utilice el aire acondicionado sólo cuando esté en casa y en las habitaciones que esté utilizando. Si desea refrescar su casa antes de regresar, programe un temporizador para que encienda el aire acondicionado no más de 30 minutos antes de que usted llegue
- Apague los electrodomésticos que no sean esenciales.

## APAGONES

Para prepararse para un posible apagón o interrupción del suministro eléctrico, mantenga un Equipo de Artículos de Emergencia (con artículos como una linterna, un radio de pilas o baterías con AM/FM, botiquín de primeros auxilios, agua embotellada y pilas o baterías de repuesto), en un lugar de fácil acceso. Si tiene problemas con el suministro de electricidad, mantenga las ventanas abiertas para asegurar una ventilación apropiada.

### Si se produce un apagón, llame a su proveedor:

- Con Edison at 800-752-6633 (TTY: 800-642-2308)
- National Grid at 718-643-4050 (TTY: 718-237-2857)
- LIPA at 800-490-0025 (TTY: 631-490-6660)

Daniel Avila, NYC Parks Department