



Manténgase Seguro Durante el Calor Extremo

El calor extremo puede ser peligroso.
Manténgase fresco, hidratado e informado.

El Servicio Meteorológico Nacional emite alertas cuando se esperan condiciones climáticas peligrosas.

Aviso de Calor – ¡Tome Precauciones!

Hace suficiente calor como para ser peligroso, pero no tan extremo como una advertencia.

¡Vigilancia de Calor Extremo – Prepárese!

El calor extremo podría estar en camino.

Advertencia de Calor Extremo – ¡Tome Acción!

Está peligrosamente caluroso en este momento o lo estará muy pronto.

Consulte [weather.gov](https://www.weather.gov) o los medios de comunicación locales para ver si hay alertas.

Conozca Su Riesgo

El calor extremo puede afectar a cualquier persona.
Las personas con mayor riesgo incluyen:



Bebés y niños pequeños



Personas con enfermedades crónicas o discapacidades



Mujeres embarazadas



Trabajadores que laboran al aire libre



Adultos mayores



Personas que hacen ejercicio al aire libre



Personas sin acceso a aire acondicionado



Mascotas

Manténgase Seguro



Beba mucha agua



Nunca deje a niños o mascotas en vehículos estacionados



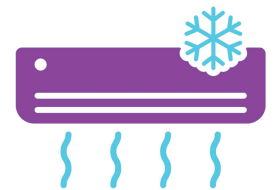
Use ropa holgada, de colores claros, y aplique protector solar si está al aire libre



Verifique el estado de familiares, amigos, vecinos y mascotas



Limite las actividades al aire libre



Busque lugares con aire acondicionado para refrescarse



Lincoln-Lancaster County
Health Department

lincoln.ne.gov/Heat





Signos de Enfermedades Relacionadas con el Calor

Si su cuerpo se calienta demasiado y no puede enfriarse, puede enfermarse.

Agotamiento por Calor

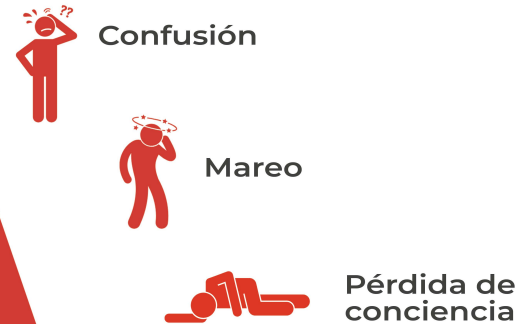


Actúe Rápidamente

- Muévase a un lugar más fresco
- Aflójese la ropa
- Tome pequeños sorbos de agua fresca
- Busque atención médica si los síntomas no mejoran

El agotamiento por calor puede evolucionar a un golpe de calor (Insolación).

El golpe de calor (Insolación)



Actúe Rápido: Llame al 911

- Traslade a la persona a un lugar más fresco
- Aflójele la ropa y retire las capas adicionales
- Refresque a la persona con agua o hielo

El golpe de calor (Insolación) puede causar la muerte o daños graves si no se recibe atención médica de emergencia.



Centros de Refrescamiento

Un centro de refrescamiento es un lugar donde las personas pueden acudir para aliviarse del calor extremo. Incluso pasar algunas horas en un lugar con aire acondicionado puede ayudar a prevenir enfermedades relacionadas con el calor.

Durante el horario habitual, todas las Bibliotecas de la Ciudad de Lincoln y los Parques y Centros Recreativos de Lincoln están disponibles como centros de enfriamiento. Los Centros para Personas Mayores de Aging Partners también estarán disponibles. Vaya a Lincoln.ne.gov/AgingPartners para conocer los días/horas o llame al 402-441-7070.

Durante una advertencia de calor extremo, los siguientes centros de refrescamiento permanecerán abiertos hasta las 8:00 p.m. todos los días:

Biblioteca Anderson Branch – 3635 Touzalin Ave. – Teléfono: 402-441-8540
Biblioteca Pública Bennett Martin – 136 S. 14th St. – Teléfono: 402-441-8500
Centro Comunitario F Street – 1225 F St. – Teléfono: 402-441-7951
Victory Park Senior Center – 600 S. 70th St. – Teléfono: 402-441-7070



Lincoln-Lancaster County
Health Department

lincoln.ne.gov/Heat

