

El Condado de Maricopa frecuentemente excede las temperaturas de 110 grados Fahrenheit en los meses de verano, pero tiene la suerte de tener una humedad relativamente baja.

El calor extremo puede causar condiciones médicas graves o incluso mortales. Los peligros comunes asociados con el calor extremo incluyen calambres por calor, síncope por calor, agotamiento por calor y golpe de calor.

El Servicio Meteorológico Nacional está utilizando el Riesgo de Calor como un factor determinante para las vigilancias y advertencias. El riesgo de calor considera factores tales como la ubicación, la época del año y la duración para evaluar el riesgo de calor.

Vigilancias y Advertencias

Vigilancia = Sea Consciente.

Advertencias = ¡Tome Acción!

Vigilancia de calor excesivo

Esté Preparado Las condiciones son favorables para que se desarrolle calor extremo lo que plantea un alto o muy alto riesgo de impactos a la comunidad.

Advertencia de calor excesivo

El calor extremo es continuo o inminente; representa un alto o muy alto riesgo de impactos a nuestra comunidad.

Zona de Información

Siga estas agencias en las redes sociales:

- Maricopa County Department of Emergency Management
- Maricopa County Department of Public Health
- Arizona Emergency Information Network
- National Weather Service Phoenix



Maricopa County

Emergency Management

5630 E. McDowell Road
Phoenix, AZ 85008
602-273-1411
ready.maricopa.gov

Esta publicación es posible gracias a los fondos de "The Secure Rural Schools and Community Self-Determination Act of 2000, Title III - 2009 Forestry Fees" Agencia federal de Servicios Forestales, del Departamento de Agricultura.

2018

¿ESTÁ LISTO? CALOR EXTREMO

¡Preparación Comienza con Usted!



Maricopa County
Emergency Management

Antes

Conozca Su Riesgo y Esté Informado

- Visite www.wrh.noaa.gov/wrh/heatrisk/ para ver el riesgo de calor en su área.
- Los adultos mayores, los niños pequeños y las personas que están enfermas, con sobrepeso o tienen una condición de salud subyacente son más susceptibles a enfermedades relacionadas con el calor.
- Las personas que viven en áreas urbanas pueden estar en mayor riesgo de los efectos de una ola de calor prolongada que las personas que viven en zonas rurales.
- El riesgo de calor de un individuo puede cambiar dependiendo de los niveles de actividad.
- Visite caloraz.org para aprender los signos de la enfermedad por calor y qué hacer.
- Visite azmag.gov/heatrelief para obtener un mapa interactivo de estaciones de hidratación y enfriamiento.

Prepárese y a Su Familia

- Desarrolle y practique un **Plan de Desastres** con su familia para prepararse en qué hacer, dónde ir y cómo comunicarse durante cualquier desastre.
- Prepárese para evacuar creando un **"Go Bag"** para cada individuo y mascota. Considere la posibilidad de incluir uno en su vehículo y uno en el trabajo.
- Prepárese para permanecer en su casa por hasta 3 días (sin electricidad ni agua corriente) creando un **Kit de Emergencia**.
- Visite ready.maricopa.gov y ein.az.gov para obtener más información sobre cómo prepararse para los desastres.

Prepare Su Hogar

- Revise los conductos de aire acondicionado para un aislante adecuado.
- Ponga burlete en sus puertas y ventanas
- Cubra las ventanas que reciben sol directo con cortinas, protectores solares o toldos.

Durante

Tome Acción en un Vehículo

- NUNCA deje a los niños o mascotas solo en vehículos cerrados. ¡MIRE ANTES DE CERRAR!

Tome Acción en el Interior

- Use ropa tan pequeña como sea posible.
- Tome baños o duchas fríos, pero evite cambios extremos de temperatura.
- Compruebe sobre la familia y amigos que están en alto riesgo de enfermedades relacionadas con el calor.
- Lleve mascotas dentro de casa. Asegúrese de que tienen suficiente agua.
- Vaya a un refugio público designado si su casa pierde energía durante períodos de calor extremo.

Tome Acción a las Afueras

- Posponer las actividades al aire libre.
- Beba mucha agua, incluso si no tiene sed. Siempre tenga agua con usted. Evite el azúcar, la cafeína y el alcohol.
- Limite la exposición al sol y aplique protector solar al menos 30 minutos antes de salir al exterior.
- Trate de trabajar durante las primeras horas de la mañana y descanse frecuentemente.
- Vista con ropa suelta, ligera y de color claro y use un sombrero de ala ancha.
- Reconozca los síntomas de la enfermedad por calor. Busque ayuda inmediatamente.