



Calor extremo

****Nunca deje niños, personas con discapacidad o mascotas en el interior de un vehículo estacionado cuando hace calor. El sol puede convertir el auto en un horno en tan solo minutos, aunque en el exterior no se sienta caluroso.****

Manténgase fresco

- Manténgase a la sombra, use el aire acondicionado si es posible, o permanezca en lugares frescos, como los sótanos.
- Use ropa ligera, suelta y de colores claros.
- Tome duchas frías.
- Use ventiladores, pero no dependa de estos como la única manera para mantenerse fresco.
- Vaya a edificios públicos que tienen aire acondicionado.
- Duerma sin sábanas.
- Evite consumir alimentos y bebidas calientes.

Manténgase hidratado

- Beba más agua de lo usual, especialmente si hace ejercicio o está activo en exteriores.
- Sea proactivo; no espere hasta tener sed para beber agua.
- No consuma bebidas alcohólicas o con cafeína.

Manténgase informado

- Siga los reportes meteorológicos y noticias locales.
- Inscríbase en VT-Alert (www.vtalert.gov) para recibir alertas del clima.
- Siga las cuentas en redes sociales de organizaciones gubernamentales.
 - Gestión de Emergencias de Vermont
 - Servicio Meteorológico Nacional de Burlington
 - Servicio Meteorológico Nacional de Albany
 - Departamento de Salud de Vermont

Tenga presente los impactos en la salud

- Cuando haga calor, tome las cosas con calma.
- Reduzca el trabajo y ejercicio en exteriores y límitese a las horas más frescas del día.
- Pida ayuda si se siente enfermo.
- Deje de hacer lo que esté haciendo si se siente débil o cree que se desmayará.
- Tenga más cuidado si tiene una afección médica crónica.

Manténgase al tanto de sus amigos, familiares y vecinos vulnerables

- Llame a sus seres queridos y vecinos para verificar su estado, especialmente si son adultos mayores o tienen afecciones de salud crónicas.
- Asegúrese de que estén bebiendo suficiente agua y que se mantengan frescos.
- Recuérdeles que deben tomar el calor con seriedad.

Mantenga su vivienda fresca

- Utilice persianas de color claro para reflejar el sol; las de color oscuro pueden ser menos efectivas.
- Cierre las ventanas durante el día cuando en el exterior la temperatura es mayor que en el interior.
- Abra las ventanas de noche, cuando la temperatura exterior es menor que en el interior.
- Utilice ventiladores para introducir el aire exterior más fresco, o para extraer el aire interior más cálido.
- Limite el uso de la estufa, horno y otros electrodomésticos que generan calor.