

## ***Consejos para Sobrevivir el Calor de Verano***

**No espere a llamar a su doctor o al 9-1-1 si está experimentando una de estas **SEÑALES DE ADVERTENCIA** relacionadas con el calor intenso, como agotamiento por calor o sofocación:**

Dolor de cabeza	Nausea/Vomito	Visión borrosa	Sudado profuso	Agotamiento
Mareo	Piel caliente seca	Piel fría y húmeda	Calambres musculares	Desmayo

**Sofocación por calor puede ser peligroso para su vida y puede llegar cuando menos lo piensa**

### **CONSEJOS PARA PREVENIR síntomas relacionados con el calor intenso**

- **Bebe agua:** Tome sorbos durante todo el día; no espere a tener sed. Evite bebidas alcohólicas, con cafeína, bebidas muy dulces o jugos de pura fruta.
- **Limite su actividad física** y use sombrero cuando salga afuera, de preferencia con alas anchas.
- **Mantenga las cortinas y persianas cerradas**, pero puede tener las ventanas un poco abiertas.
- **Abra las ventanas en la noche para que deje entrar la brisa fresca.**
- **Mantenga sus electrónicos apagados**, las luces bajas y evite usar el horno o el secador de ropa.
- **No se confíe solo en ventiladores;** si la temperatura es de 90 o más grados, los ventiladores no podrán protegerlo contra enfermedades relacionadas con el calor.
- **Tómese un baño de tina o ducha, o busque una piscina para nadar**, báñese en agua tibia, use toallas frescas.
- **Use ropa holgada de algodón** que sea de color claro y liviano.
- **Use protector solar de SPF 30 o más** cuando salga afuera.
- **Tome comidas ligeras** altas en contenido de agua, como: frutas, ensaladas, y sopas.
- **No espere o deje niños pequeños, mascotas, personas adultas o discapacitadas sin atención en el auto** o en vehículos por ningún tiempo, aun dejando las ventanas un poco abiertas. Dentro de minutos la temperatura dentro del auto puede llegar a niveles altos muy peligrosos que pueden causar lesiones serias y/o pueden causar la muerte.
- **Que sus mascotas estén dentro o asegúrese que están en un lugar con sombra** que los proteja durante el día.
- **Asegúrese que sus mascotas tengan suficiente agua fresca** y que se mantendrá fresca durante todo el día.
- **Desarrolle un sistema del “amigo”;** y este en contacto con su familia y amistades, por lo menos, dos veces al día.
- **Hable con su doctor acerca de sus medicinas;** tal vez tenga que cambiar sus medicinas o sus dosis, pero de ninguna manera cambie su medicina por su cuenta
- **Use aire acondicionado y prepárese para los cortes de luz.**

Para más información, favor de llamar a Información y Asistencia al 1 (800) 510-2020 (dentro del Condado de Contra Costa, usando una línea fija) o al (925) 229-8434 (usando celular o fuera del Condado de Contra Costa)

## Lugares dónde pueden **REFRESCARSE** personas mayores y las personas con incapacidades

Durante los días calientes le gustaría que usted considerara ir a uno de los siguientes lugares para refrescarse: centros comerciales, \*bibliotecas (\*las bibliotecas de El Cerrito y Kensington no tienen aire acondicionado), teatros, restaurantes o centros para personas mayores.

Por favor llame primero para las horas de operación

Alcosta Senior and Community Center	9300 Alcosta Blvd.	San Ramon	925-973-3250
Ambrose Community Center	3105 Willow Pass Road	Bay Point	925-458-1601
Antioch Community Center	4703 Lone Tree Way	Antioch	925-776-3050
Antioch Senior Center	415 West 2 <sup>nd</sup> Street	Antioch	925-778-1158
Brentwood Community Center	35 Oak Street (In City Park)	Brentwood	925-516-5444
Brentwood Senior Center	193 Griffith Lane	Brentwood	925-516-5380
Civic Park Community Center	1375 Civic Drive	Walnut Creek	925-295-1490
Concord Senior Center	2727 Parkside Circle	Concord	925-671-3320
Danville Community Center	420 Front Street	Danville	925-314-3400
Danville Senior Center	115 E. Prospect Avenue	Danville	925-314-3430
Hercules Senior Center	111 Civic Drive	Hercules	510-799-8219
Martinez Senior Center	818 Green Street	Martinez	925-370-8770
Oakley Recreation Center	1250 O'Hara Ave	Oakley	925-635-7041
Pinole Senior Center	2500 Charles Ave.	Pinole	510-724-9800
Pittsburg Senior Center	300 Presidio Lane	Pittsburg	925-252-4890
Pleasant Hill Senior Center	233 Gregory Lane	Pleasant Hill	925-798-8788
Richmond Senior Center	2525 MacDonald	Richmond	510-307-8087
Tice Valley Gymnasium	2055 Tice Valley Blvd.	Walnut Creek	925-256-3572

Para más información, favor de llamar a Información y Asistencia al 1 (800) 510-2020 (dentro del Condado de Contra Costa, usando una línea fija) o al (925) 229-8434 (usando celular o fuera del Condado de Contra Costa)