



OFFICE OF PUBLIC HEALTH ADMINISTRATION
351 North Mountain View Avenue, Third Floor ♦ San Bernardino, CA 92415-0010
(909) 387-9146 ♦ Fax (909) 387-6228

ALLAN RAWLAND, MSW, ACSW
Acting Public Health Director

TRUDY RAYMUNDO
Assistant Director of Public Health

MAXWELL OHIKHUARE, M.D.
Health Officer

PARA INMEDIATA PUBLICACION
23 de Agosto de 2010
NR #10-74

CONTACTE: Maxwell Ohikhuare, M.D.
Médico Oficial
(909) 387-6218

El Médico Oficial de Salud Pública del Condado de San Bernardino Manda una Advertencia sobre la Temperatura Extrema (Calor)

San Bernardino. El Oficial de Salud Pública Dr. Maxwell Ohikhuare del Condado de San Bernardino ha emitido una advertencia sobre la temperatura extrema en el Condado de San Bernardino, debido a los pronósticos de altas temperaturas para el interior y las regiones del desierto. Se insiste a los residentes que tomen precauciones para evitar enfermedades relacionadas con la temperatura alta.

Algunas condiciones de salud como la obesidad, fiebre, deshidratación, enfermedades del corazón, mala circulación, quemaduras del sol, y consumo de drogas y el alcohol puede hacer más difícil para que el cuerpo se mantenga fresco cuando hace calor. Mientras siga la advertencia sobre la temperatura alta, siga estos pasos para proteger su salud:

➤ **Tome suficiente líquidos**

- Tome más agua, jugos y bebidas deportivas
- Evite bebidas con cafeína (té, café, y refrescos de cola) y el alcohol
- Hable con su médico si está tomando diuréticos, o está en una dieta baja en sal

➤ **Manténgase fresco en el interior**

- Si es posible permanezca en un área con aire acondicionado
- Si no tiene aire acondicionado, puede ir a un edificio público o al centro comercial por unas horas – llame 2-1-1 para ver donde están los centros con aire acondicionado cerca de usted o visite la página de web www.coolingsb.org

-más-

- Una ducha (regadera) fría o un baño, también es una forma de refrescarse
- **Use ropa ligera y protector solar**
 - Escoja ropa ligera, colores claros y ropa suelta
 - Para mantener su cabeza fresca use un sombrero ancho
 - Use protector solar con un factor de protección solar (SPF) de 15 o más, y vuelva a aplicarlo cada dos horas mientras en el sol (para todo tipo de piel)
- **Planee sus actividades al aire libre con cuidado**
 - Trate de no ser activo durante la tarde, que son las horas más calurosas del día
 - Descanse con frecuencia en un área sombreada
 - Nunca deje a niños o mascotas en un auto estacionado
- **Tome su tiempo**
 - Tome descansos frecuentes y regulares
 - Si su corazón late, si pierde la respiración, si siente mareos, debilidad, o si siente que va a desmayarse, pare su actividad y descanse en un lugar fresco y con sombra
- **Use un sistema de compañeros**
 - Vigile a sus amigos y familiares, y tenga a alguien que haga lo mismo para usted
 - Vigile a los ancianos y personas con condiciones medicas al menos dos veces al día durante las temperaturas de calor

Las señales de advertencia de enfermedades relacionadas al calor incluyen demasiado sudor, calambres, dolor de cabeza, náuseas o vómitos, cansancio, debilidad, mareos y desmayos. Tome medidas para enfriar el cuerpo. Tome bebidas sin alcohol y frías, tome una ducha (regadera) fría, baño o baño de esponja. Busque un lugar con aire acondicionado. Use ropa ligera.

Para más información sobre el calor extremo visite la página de web www.bepreparedcalifornia.ca.gov.

###