

Prepárese ahora para cualquier tipo de emergencia

Hay cosas que puede hacer ahora mismo para mitigar las lesiones corporales o las pérdidas de propiedad como consecuencia de una emergencia.

ARME UN KIT



Puede que demore un poco antes de que los socorristas puedan llegar. Tenga listo un kit para emergencias a mano en casa y en el trabajo y prefiera suministros que le permitirán a usted y a su familia mantenerse de forma autónoma durante al menos cinco días.

HAGA UN PLAN



Haga un plan con su familia sobre cómo saldría de su residencia o lugar de trabajo en distintas situaciones. Predetermine un lugar de encuentro. Identifique a una persona fuera del área para comunicarle que se encuentra bien. Practique su plan.

MANTÉNGASE INFORMADO



Inscríbese en **AlertLongBeach** para recibir avisos de alerta por teléfono celular, mensajes de texto y correo electrónico en caso de emergencias incipientes o inminentes. Vea la TV, escuche radio, lea las noticias y revise las redes sociales para obtener información importante sobre su área.

ESTÉ PREPARADO



Únase al equipo de respuesta en caso de emergencia de la comunidad (CERT, Community Emergency Response Team) o a búsqueda y rescate de Long Beach. Tome un curso de RCP en la Cruz Roja Americana o trabaje con la Cruz Roja Americana para que "Planifique su vecindario" para identificar los riesgos y los recursos dentro de su vecindario.

Información adicional sobre preparación ante desastres

Visite los sitios web de nuestro departamento:

longbeach.gov/disasterpreparedness

longbeach.gov/fire

longbeach.gov/police

longbeach.gov/health

Sitios en redes sociales:

twitter.com/LongBeachCity

facebook.com/CityofLongBeachCA

youtube.com/user/LongBeachCityCA

Inscríbese ahora en **AlertLongBeach**:

longbeach.gov/disasterpreparedness/alert-long-beach/

ALERT LONG BEACH

Departamento de Preparación ante Desastres y Comunicaciones en Caso de Emergencia
2990 Redondo Ave
Long Beach, CA 90806

T (562)570-9250 F (562)570-9254

Correo electrónico LongBeach-EOC@longbeach.gov

Esta información está disponible en un formato alternativo, previa solicitud al (562)570-9250. Actualizado en julio de 2017.
©2016 Ciudad de Long Beach. Todos los derechos reservados

MANTÉNGASE FRESCO ¡GÁNELE AL CALOR!



CIUDAD DE LONG BEACH

Departamento de Preparación ante Desastres y Comunicaciones en Caso de Emergencia



CITY OF LONG BEACH

Insolación

La insolación se presenta cuando la temperatura corporal aumenta rápidamente y el organismo no puede disminuirla mediante el sudor. La insolación puede causar la muerte o una discapacidad permanente si no se recibe el tratamiento de emergencia.

LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA VARÍAN, PERO PUEDEN INCLUIR LAS SIGUIENTES:

Una temperatura corporal demasiado alta (sobre los 103 °F, tomada de forma oral), inconsciencia, mareos, náuseas, confusión, piel roja, caliente y seca (sin sudor), pulso acelerado y fuerte, y dolor de cabeza punzante.

Agotamiento por calor

El agotamiento por calor es la respuesta del organismo cuando pierde mucha agua y sal (mediante el sudor). Las personas más propensas a presentar agotamiento por calor son los adultos mayores y las personas que trabajan o se ejercitan en un entorno caluroso.

LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA VARÍAN, PERO PUEDEN INCLUIR LO SIGUIENTE:

Sudor excesivo, calambres musculares, debilidad, dolor de cabeza, náuseas o vómitos, palidez, cansancio y mareos.

¿Qué debe hacer si nota estos síntomas?



Si observa alguna de estas señales, es posible que sea una emergencia de riesgo vital. Llame al 9-1-1 para recibir ayuda médica inmediata.

Observe a los que están en mayor riesgo

Las personas con mayor riesgo de sufrir afecciones relacionadas con el calor son, entre otras, las siguientes:

- Bebés y niños de hasta 4 años de edad.
- Personas que se exigen demasiado durante el trabajo o el ejercicio.
- Personas de 65 años de edad o más.
- Personas enfermas o que toman ciertos medicamentos.
- Personas con sobrepeso.

Use un sistema de amigo

Cuando trabajen o se ejerciten en condiciones de calor, contrólense mutuamente el estado. Si tiene 65 años de edad o más, pida a un amigo o pariente que lo llame dos veces al día para saber cómo está durante una ola de calor.

Tenga un plan para los días de calor extremo

Hay tres simples pasos que puede tomar para reducir la amenaza de las afecciones relacionadas con el calor:

- Use ropa holgada, liviana, y de colores claros.
- Posponga los juegos y las actividades al aire libre.
- Tome descansos frecuentes si debe trabajar en el exterior.
- Coma alimentos balanceados y livianos de forma regular.
- Beba mucha agua, incluso si no tiene sed.
- Evite las bebidas con cafeína.
- Limite la ingesta de bebidas alcohólicas.
- Proteja su rostro y cabeza con un sombrero de ala ancha.
- Recuerde a sus mascotas y las necesidades que tienen.

Vaya a lugares frescos

Durante las olas de calor, considere pasar la parte más calurosa del día en edificios con aire acondicionado como bibliotecas, escuelas, cines, centros comerciales y otros establecimientos de la comunidad. La circulación de aire puede enfriar el cuerpo mediante el aumento del índice de evaporación del sudor.



Use el sentido común

- No deje a los bebés, niños o mascotas dentro de autos estacionados.
- No se exponga al sol durante las horas del mediodía.
- Entre a sus mascotas para protegerlas. Recuerde darles mucha agua fresca. Deje el agua de sus mascotas en un área con sombra. Además, considere mojar a sus mascotas.