

Los centros de enfriamiento abrirán sábado y domingo

Los protocolos de seguridad de COVID-19 estarán en efecto

Con las altas temperaturas que se esperan para el fin de semana del Día del Trabajo, la Dra. Anissa Davis, oficial de salud de la ciudad de Long Beach, ha activado los centros de enfriamiento con aire acondicionado en toda la ciudad.

Los centros de enfriamiento estarán disponibles en los centros comunitarios del parque el sábado 5 de septiembre y el domingo 6 de septiembre desde el mediodía hasta las 6 p.m., en los siguientes sitios:

- Parque Admiral Kidd Parque (2125 Santa Fe Ave.)
- Parque El Dorado West (2800 Studebaker Rd.)
- Parque Park Houghton (6301 Myrtle Ave.)
- Centro para personas mayores de Long Beach (1150 E. 4th St.)
- Parque McBride (1550 Martin Luther King Jr. Ave.)

Todos los centros están operando de conformidad con las órdenes de salud de la ciudad, Más Seguro en el Hogar, para prevenir la propagación de COVID-19. Se requieren exámenes de salud, controles de temperatura, distanciamiento físico y cubrimientos facial para los visitantes. También se están realizando prácticas de limpieza y desinfección en cada uno de los centros de enfriamiento.

Durante altas temperaturas, es importante:

- Mantente hidratado bebiendo agua antes, durante y después de las actividades al aire libre.
- Tome descansos frecuentes mientras trabaja o juega al aire libre.
- Use ropa ligera y suelta; use un sombrero de ala ancha para cubrir la cara, las orejas y el cuello si va a estar afuera.
- Aplique protector solar (al menos SPF 15) 15 minutos antes de salir al aire libre y vuelva a aplicarlo al menos cada dos horas.
- Beba muchos líquidos pero evite las bebidas que contengan cafeína o alcohol.

- Planifique actividades extenuantes al aire libre para las partes más frescas del día; limite el tiempo al aire libre durante el pico más alto de temperatura (3 de la tarde).
- Marque el ritmo de las actividades físicas, comience lentamente y aumente el ritmo gradualmente.
- Use anteojos de sol que brinden protección 100 por ciento contra los rayos UVA y UVB. La exposición al sol puede provocar cataratas a futuro.
- Controle a las personas frágiles, ancianas o confinadas en el hogar para asegurarse de que no se vean afectadas por el calor.
- Muévase a un lugar más fresco al primer signo de enfermedad por calor (mareos, náuseas, dolores de cabeza, calambres musculares); descanse y beba lentamente un líquido frío.
- Nunca deje a un niño o una mascota en un automóvil estacionado o durmiendo bajo la luz solar directa.
- ¡Cuida a las mascotas! Asegúrese de que tengan mucha sombra y agua para beber, pasee a los perros cuando la temperatura sea más fresca.
- Continuar con las recomendaciones de usar mascarillas, distanciamiento físico y seguir con las sugerencias de la ciudad descritas en la orden [Más seguro en casa orden](#).

Los centros de enfriamiento sirven a una capacidad total de hasta 250 personas por día. Más consejos para evitar enfermedades y lesiones por calor están disponibles en [el sitio web del Departamento de Salud y Servicios Humanos](#).

Las consultas de los medios se pueden dirigir al Centro de Información Conjunto de la Ciudad de Long Beach al 562.570.NEWS o jic@longbeach.gov.

###