

## Los centros de enfriamiento permanecerán abiertos hasta el viernes

*Los protocolos de seguridad COVID-19 están en vigor*

Con la continuación de las altas temperaturas, la Dra. Anissa Davis, oficial de salud de la ciudad de Long Beach, ha extendido la activación de los centros de enfriamiento con aire acondicionado en toda la ciudad.

Los centros de enfriamiento están ubicados en los centros comunitarios del parque hasta el viernes 28 de agosto, desde el mediodía hasta las 6 p.m. en los siguientes sitios:

- Parque Admiral Kidd (2125 Santa Fe Ave.)
- Parque Oeste El Dorado (2800 N. Studebaker Rd.)
- Parque Houghton (6301 Myrtle Ave.)
- Centro para personas mayores 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 de Más Seguro en el Hogar para prevenir la propagación de COVID-19. Se requieren exámenes de salud, controles de temperatura, distanciamiento físico y cubrimientos faciales para los visitantes. También se realizan 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 holgada y ligera; use un sombrero de ala ancha para cubrirse la cara, las orejas y el cuello si va a estar afuera.
- Aplique protector solar (mínimo 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 en las horas más frescas del día; Limite el tiempo al aire libre durante el pico de calor.

- Establezca 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 crónica al sol puede provocar cataratas.
- Cuide 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 mantener bajo sombra y que tengan agua para beber, pasee a los perros cuando la temperatura sea más fresca.
- Siga manteniendo las recomendaciones de enmascaramiento, distanciamiento físico y recolección de la ciudad descritas en el [Más seguro en casa](#).

Los centros de enfriamiento tienen una capacidad al día de 250 personas . 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](mailto:jic@longbeach.gov).

###