

# SEGURIDAD TÉRMICA



El calor es una de las principales causas de muerte relacionadas con el clima en Estados Unidos. El calor, que suele causar cientos de muertes cada año, puede afectar a cualquier persona, incluso con tiempos de exposición cortos.

Los grupos vulnerables incluyen niños pequeños, bebés, adultos mayores, personas con enfermedades crónicas y personas embarazadas, quienes tienen un mayor riesgo de sufrir lesiones relacionadas con el calor.

## Datos relacionados con el calor

- En julio de 1995, el calor extremo causó más de 700 muertes en el área de Chicago.
- Las enfermedades relacionadas con el calor incluyen calambres por calor, agotamiento por calor y golpe de calor.
- Manténgase bien hidratado, pero evite el alcohol, las bebidas azucaradas y con cafeína.
- Consuma al menos entre 1.5 y 2 litros de líquidos al día.
- Use ropa holgada, ligera y de colores claros.
- Vigile de cerca a los niños, a los ancianos y a aquellos que necesitan cuidados especiales durante el calor intenso.
- No deje a niños o mascotas en un vehículo cerrado, ni siquiera por períodos cortos. En un día caluroso, las temperaturas dentro de un vehículo cerrado pueden alcanzar entre 140 °F y 190 °F en 30 minutos.

## Cómo mantenerse fresco:

- Si está al aire libre, permanezca en la sombra o bajo toldos tanto como sea posible.
- Mantenga las luces de su casa bajas o apagadas, mantenga las cortinas cerradas y evite usar el horno.
- Mantenga las habitaciones bien ventiladas con aires acondicionados o ventiladores.
- Si no tiene aire acondicionado ni ventiladores, mantenga las ventanas abiertas.
- Tome baños o duchas frías periódicamente. Utilice toallas húmedas y frías para refrescarse.
- La exposición al aire acondicionado, incluso unas pocas horas al día, reducirá el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el calor.

Visite centros de enfriamiento, piscinas públicas y tiendas y centros comerciales con aire acondicionado.

## Ready.Illinois.gov



Estado de Illinois

Agencia de Manejo de Emergencias de Illinois  
y Oficina de Seguridad Nacional



@ReadyIllinois



ReadyIllinois



@ReadyIllinois



@ReadyIllinois



2200 S. Dirksen Parkway  
Springfield, Illinois 62703  
Oficina principal de IEMA (217) 782-2700  
Respuesta las 24 horas al día (217) 782-7860