



*Manténgase fresco con aire acondicionado, sombra, duchas y ventilación.*



*Conozca los signos de un golpe de calor: sudoración intensa, piel fría y húmeda mareos, náuseas y dolores musculares.*



*Hidrátese, evite hacer actividades extenuantes y utilice protector solar.*

## ¿SABÍA QUÉ...?

- Todos podemos sufrir los efectos del calor extremo. Un solo día caluroso puede ocasionar problemas de salud, pero muchos días de calor seguidos nos exponen a un riesgo mayor.
- Algunas áreas de la ciudad son más cálidas debido a que se encuentran más elevadas, tienen poca sombra de los árboles y tienen estructuras que retienen el calor, como edificios y carreteras.
- El calor extremo y la exposición prolongada al sol pueden ser peligrosos, especialmente si el cuerpo se deshidrata o sufre quemaduras de sol. Las quemaduras solares elevan la temperatura corporal y dificultan que el cuerpo se enfríe.
- El cuerpo puede perder mucha agua en un día de calor. Se recomienda beber más agua que lo habitual para mantenerse hidratado.
- El calor no nos afecta a todos por igual. Las personas mayores de 65 años de edad, que tienen discapacidades o afecciones médicas crónicas, que trabajan al aire libre, que están en situación de calle, que consumen sustancias o que viven en áreas con menos árboles corren más riesgo.

## RECURSOS

1

*Manténgase fresco.*

*Visite los centros públicos de refrescamiento, las piscinas públicas, los parques, las playas y las Bibliotecas Públicas de Boston.*

2

*Reciba los avisos de AlertBoston por mensaje de texto, correo electrónico o llamada telefónica.*

3

*En ciertas condiciones, no pueden cortarles los servicios públicos por falta de pago.*

**Para obtener más información sobre estos recursos, llame al 3-1-1 o visite [boston.gov/heat](http://boston.gov/heat).**