



División de Salud
Pública

Condado de Santa Cruz

AGENCIA DE SERVICIOS DE SALUD

CAJA DE OFICINA POSTAL 962, 1080 Emeline Ave., SANTA CRUZ, CA 95061-0962

TELÉFONO: (831) 454-4000 FAX: (831) 454-4488 TDD: Call 711

Comunicado de Prensa

Para Divulgación: Inmediata

Contacto: Corinne Hyland, PIO

**Fecha: 1 de Septiembre de
2022**

Teléfono: (831) 566-4370

LOS FUNCIONARIOS DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE SANTA CRUZ ACONSEJAN A LOS RESIDENTES A MANTENERSE FRESCOS, HIDRATADOS E INFORMADOS DURANTE EL CALOR INTENSO

Condado de Santa Cruz, California – El Servicio Nacional de Meteorología ha emitido un aviso de calor extremo para el Área de la Bahía y la Costa Central, incluyendo el Condado de Santa Cruz. Es probable que algunos lugares en las montañas de Santa Cruz, particularmente en el Valle de San Lorenzo, superen los 100 grados de temperatura.

"El calor excesivo representa un riesgo significativo para la salud, particularmente para las personas mayores, los niños pequeños, las mujeres embarazadas y las personas con enfermedades crónicas", dijo el Funcionario de Salud del Condado de Santa Cruz, el Dr. David Ghilarducci.

Los funcionarios de salud pública están pidiendo a la comunidad a protegerse a sí mismos y a su familia siguiendo estos consejos para prevenir enfermedades relacionadas con el calor:

- Mantenerse hidratado
 - Beber más agua
 - Evitar bebidas con cafeína (té, café, y sodas) y alcohol
- Mantenerse fresco adentro
 - Permanecer en una área con aire acondicionado, si es posible
 - Si no tiene aire acondicionado, salga a un centro comercial o edificio público por algunas horas
 - Una ducha o baño fresco también es una buena manera de refrescarse.
- Lleva bloqueador solar y ropa ligera
 - Escoger ropa ligera, suelta, y de colores claros.
 - Un sombrero puede mantener su cabeza fresca.
 - Usar un bloqueador solar con factor de protección solar (SPF) de 15 o más y reaplica cada dos horas mientras que este en el sol (para todo tipo de piel).
- Programar con cuidado actividades afuera
 - Tratar de hacer menos actividad física en la tarde, la parte del día en que hace más calor
 - Descansar con frecuencia en un lugar con sombra
 - Nunca dejar niños ni animales en un carro estacionado
- Use un sistema de "buddy"
 - Cuidar de su familia y a sus amigos y pídale a alguien que haga lo mismo para usted
 - Cuidar de las personas de tercera edad y a las personas con condiciones médicas dos veces al día durante una ola de calor.

- **Proteja a sus mascotas**

- Nunca deje mascotas en un carro
- Esté alerta a cualquier signo de estrés por calor, incluyendo jadeo intenso, ojos vidriosos, pulso rápido, inestabilidad, una marcha inestable, vómitos y lengua de color rojo intenso o morada
- Ofrezca un lugar fresco para descansar
- Llame al control de animales o a la policía de inmediato si ve a un animal en peligro en un carro
- Si cree que su mascota está experimentando estrés por calor, consulte a un veterinario de inmediato para una evaluación.

Para más información sobre el calor extremo, visite <https://santacruzcounty.us/ExtremeHeatNotice.aspx> y <https://ready.gov/es/calor-extremo>.