

manteniendo los niños frescos

GUÍAS PARA CALOR EXTREMO

Pautas para familias, cuidadores e instalaciones de cuidado infantil

- Si no posee un acondicionador, mantenga las persianas o cortinas cerradas para que no entre la luz del sol, use ventiladores en las ventanas para crear ventilación cruzada y considere buscar un centro de enfriamiento llamando al Departamento de Salud o a Manejo de Emergencias.
- Los niños, bebés, ancianos, las personas con necesidades especiales y mascotas nunca deben dejarse desatendidos en un vehículo. Permanezca alerta cuando salga de su automóvil o cuando llegue a su casa. El cuerpo de un niño se calienta de tres a cinco veces más rápido que el de un adulto, y el interior de un carro puede calentarse 40 grados por dentro, sin importar cuán caliente o nublado esté afuera.
- No espere hasta tener sed para beber agua cuando hace calor. Antes de cualquier evento que requiera esfuerzo físico (como la práctica deportiva, tiempo en el parque o el recreo), debe recordarles a los niños de tomar los líquidos apropiados antes, durante y después, ya que es probable que se olviden de hidratarse.
- Si usted o su hijo tiene una condición médica crónica (por ejemplo, diabetes tipo I o tipo II, obesidad o asma), tome precauciones adicionales durante calores extremos al mantenerse alejado del calor, tomando descansos cuando esté al aire libre y manteniéndose adecuadamente hidratado.
- Padres y cuidadores: si su hijo toma algún tipo de medicamento, averigüe si éste aumenta o no el riesgo a enfermedades relacionada con el calor. Notifique a su entrenador/maestro de educación física para que supervisen la condición de su hijo durante el calor extremo.
- Síntomas actuales o recientes de fiebre, diarrea o vómitos pueden interferir con la capacidad del cuerpo para enfriarse y mantenerse hidratado. Intente limitar el ejercicio o no participe de actividades durante exposiciones de calores extremas o prolongadas.
- Los niños pueden ser buenos vecinos y visitar a los ancianos durante las olas de calor para asegurarse de que reciban asistencia, de ser necesario. Las personas mayores a menudo viven aisladas, pueden tener problemas de movilidad y/o condiciones de salud física y mental preexistentes.
- Un evento de calor extremo es un buen momento para actualizar sus Planes de Acción de Emergencia (PAE). Padres, asegúrense de que su plan tenga en cuenta el calor extremo y asegure que el entrenador/proveedor de cuidado infantil de su hijo o las facilidades tengan procedimientos establecidos para manejar las enfermedades relacionadas con el calor. ¡No tengas miedo de preguntar!
- Tenga en cuenta la salud mental de su hijo durante los eventos de calor extremo. Tenga varias ideas pensadas de actividades divertidas, como juegos de cartas/mesa, libros para leer y colorear por si hace demasiado calor para estar al aire libre.
- Cortes de energía son cada vez más probables durante eventos de calor extremo, ¡así que prepárate! Junto con sus suministros regulares de emergencia, incluya agua limpia adicional para toda la familia (~ 2 galones de agua por día por persona) y mascotas. Madres lactando y los bebés que toman fórmula pueden necesitar agua limpia adicional. Recuerde, el agua limpia no es solo para beber; se puede usar para lavarse las manos y mantenerse higiénico.