

Alert.seattle.gov/heat [Alerta.seattle.gov/calor]

Hechos: El área de Seattle está experimentando actualmente altas temperaturas que se conocen como una ola de calor. Cuando las temperaturas exteriores son extremas, aumenta el peligro de enfermedades relacionadas con el calor. Los adultos de edad avanzada, los niños pequeños y las personas con enfermedad mental y con enfermedades crónicas están expuestos a un riesgo particularmente elevado.

Qué hacer:

- Pase el tiempo en lugares con aire acondicionado. Visite un centro comercial o cine con aire acondicionado u otro sitio público fresco.
- Cubra las ventanas que reciben el sol por la mañana o por la tarde.
- Vístase con ropa ligera.
- Verifique la situación de sus vecinos y familiares de edad avanzada, y anímelos para que permanezcan frescos y que beban mucha agua regularmente.
- Limite el tiempo que pasa bajo la luz solar directa.
- No deje a bebés, niños, mascotas o personas con movilidad reducida dentro de un automóvil estacionado
- Manténgase atento a la radio para obtener actualizaciones sobre información de emergencia.
- ***Si usted sabe de alguien que es incapaz de comprender, ver o escuchar este mensaje, por favor háblele de esto.***

Enlaces útiles:

<http://www.seattle.gov/emergency-management/what-if/hazards/excessive-heat>

[http://www.doh.wa.gov/Emergencies/EmergencyPreparednessandResponse/Hechosheets/HotWeather Safety](http://www.doh.wa.gov/Emergencies/EmergencyPreparednessandResponse/Hechosheets/HotWeatherSafety)

<http://www.ready.gov/heat>