COMUNICADO DE PRENSA
3 de septiembre de 2020

CENTRO DE INFORMACIÓN CONJUNTO
(805) 696 – 1188
eocpiostaff@countyofsb.org

ALERTA DE SALUD
Se Anticipan Altas Temperaturas en el Condado de Santa Bárbara

(**SANTA BARBARA, Calif.**) – El Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Bárbara está emitiendo una Alerta de Salud debido a la Advertencia de Calor Excesivo emitida por el Servicio Meteorológico Nacional para el Condado de Santa Bárbara desde las 10 a.m. del sábado 5 de septiembre de 2020 hasta las 8 p.m. el domingo 6 de septiembre de 2020. El Departamento de Salud Pública pide a los residentes que tomen las medidas de seguridad necesarias para evitar enfermedades relacionadas con el calor, como el agotamiento por calor y la insolación.

Se recomienda a los miembros de la comunidad que tomen las siguientes precauciones siempre que las temperaturas suban:

- **Cuide** a aquellos que no sean conscientes del peligro o no puedan reaccionar en consecuencia, especialmente las personas de mayor edad, los niños pequeños y las mascotas. Este pendiente de sus vecinos.
- **Use ropa adecuada.** La ropa liviana, de colores claros y holgada funciona mejor.
- **Beba muchas bebidas frescas no alcohólicas,** especialmente aquellas sin azúcar o cafeína. No espere hasta tener sed para beber. Si tiene restricciones de líquidos por parte de su médico, pregunte cuánto debe beber mientras hace calor.
- **Limite la actividad al aire libre**. Trate de programar actividades al aire libre durante las horas más frescas del día, como las horas de la mañana y la noche. Asegúrese de usar protector solar y descansar con frecuencia.
- **Tome descansos regulares** a la sombra o en una habitación con aire acondicionado. Unas horas de aire acondicionado pueden ayudar a que su cuerpo se mantenga más fresco. Tomar una ducha o un baño frío también puede ayudar.
- **Si no tiene aire acondicionado,** considere hacer arreglos para pasar al menos parte del día, de una manera socialmente distanciada y con un cubrebocas, en otro espacio que sea fresco. Los ventiladores eléctricos pueden dar comodidad, pero cuando la temperatura está por los 90 grados, no evitarán las enfermedades relacionadas con el calor.
- **Para aquellos que trabajan al aire libre,** asegúrese de tomar descansos frecuentes en un área con sombra o en una habitación con aire acondicionado, si es posible. Manténgase hidratado y actúe moviéndose a un lugar más fresco si siente signos de agotamiento por calor.

-MÁS-

- **Conozca los signos del agotamiento por calor.** Si alguien se marea, tiene náuseas o suda mucho, busque un lugar más fresco para él o ella inmediatamente.

- **Conozca los signos de insolación.** La insolación es mucho más serio que el agotamiento por calor. Los síntomas son similares al agotamiento por calor, pero también incluyen piel caliente y enrojecida. Con la insolación, la persona a menudo deja de sudar y la piel estará inusualmente seca. Si existe la posibilidad de insolación, llame al 911 de inmediato. ¡ La insolación es potencialmente mortal!
- **No deje a los niños (y mascotas) sin cuidado en los vehículos.** Solo se necesitan unos minutos en un día relativamente templado para que un vehículo alcance temperaturas letales.

-30-

Mantente conectado:
Salud Pública del Condado: www.PublicHealthSBC.org, Twitter and Facebook
Condado de Santa Barbara: www.CountyofSB.org, Twitter, Facebook
2-1-1 Call Center: Dial 211 or outside the area, call (800) 400-1572
Línea de información y referencias del equipo de bienestar comunitario: (805) 364-2750