



Preparativos para el verano

Es hora de prepararse para el verano y los desafíos que pueden presentar las actividades propias de esta estación. Este boletín ofrece consejos para afrontar el calor extremo, la seguridad en las piscinas y cómo evitar las enfermedades relacionadas con el calor.

Haga clic [aquí](#) para consultar recursos que lo ayudarán a mantenerse a salvo durante los meses más cálidos.

CALOR EXTREMO

El calor extremo (también llamado ola de calor) se produce cuando las temperaturas suben mucho durante el día y se mantienen muy altas. A continuación, se ofrecen recomendaciones para prepararse para el calor extremo:

- Use ropa holgada y ligera.
- Intente permanecer en interiores con aire acondicionado, como son bibliotecas y [centros de enfriamiento](#).
- Si tiene que salir, intente hacerlo por la mañana y al atardecer, cuando no hace tanto calor.
- Si está en el exterior, procure no estar en movimiento más de unos minutos seguidos.
- Use protector solar.
- Beba suficiente agua durante el día.
- Intente no beber alcohol ni bebidas azucaradas o con cafeína (como refrescos y bebidas energéticas) si hace mucho calor en el exterior. Estas bebidas pueden deshidratarlo.

Más información de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) [aquí](#).

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA PISCINAS

Nadar puede ser una forma excelente de mantenerse sano, activo y fresco durante el verano. A continuación, se ofrecen algunos consejos que le ayudarán a mantenerse a salvo cuando vaya a nadar:

- Lea todas las señales colocadas junto a la piscina.
- No corra. Siempre que esté junto a una piscina, camine.
- Tenga cuidado al entrar y salir de la piscina. El suelo alrededor de una piscina puede ser resbaladizo.
- No nade sin compañía. Asegúrese siempre de que hay otras personas con usted cuando esté nadando.
- Protéjase la piel con protector solar y permanezca a la sombra todo lo que pueda.
- Beba agua con regularidad.

Más información sobre seguridad en piscinas y al nadar:

- [Para personas con discapacidad](#)
- [Para personas sordas o con dificultades auditivas](#)
- [Consejos generales de seguridad en la piscina de los CDC](#)

PREPÁRESE PARA LA TEMPORADA DE INCENDIOS FORESTALES

Prepárese para una posible evacuación por incendios forestales, sobre todo en verano. ¿Conoce la diferencia entre un aviso de evacuación y una orden de evacuación?

- **Aviso de evacuación:** si necesita más tiempo para evacuar o tiene que reunir sus mascotas, abandone el lugar lo antes posible. Usted y su propiedad podrían estar en peligro.
- **Orden de evacuación:** abandone el lugar de inmediato. Quedarse donde está es muy peligroso.

Prepárese antes de que se produzca un incendio y prepare un kit de emergencia: [preparación y recursos para la evacuación en caso de incendio forestal](#). Aquí encontrará más información sobre cómo preparar un kit de emergencia: [qué necesita en un kit de supervivencia](#).





CONSEJOS DE VERANO PARA USUARIOS DE SILLAS DE RUEDAS

El verano es un buen momento para salir y disfrutar del aire fresco. Para los usuarios de sillas de ruedas, también es el momento de tomar precauciones adicionales. Estos son algunos consejos para ayudar a los usuarios de sillas de ruedas a mantenerse a salvo en verano:

- **Use guantes:** las ruedas y los mangos se calientan más cuanto más tiempo esté fuera, y los guantes pueden protegerle las manos de las quemaduras.
- **Tenga un paraguas a mano:** un paraguas puede ser una forma de protegerse y proteger su silla del sol.
- **Cargue la batería:** el calor extremo puede hacer que la batería de una silla de ruedas eléctrica se descargue más rápido de lo normal. Piense en cuánto puede durar la batería mientras planifica su viaje y cárguela con frecuencia.
- **Trabaje con sus cuidadores** para asegurarse de que no permanece demasiado tiempo sentado en la silla de ruedas. Esto ayuda a evitar irritaciones y lesiones en la piel.
- **Limpie a fondo** su silla de ruedas semanalmente y anote cualquier reparación necesaria en los cojines del asiento, las ruedas, las baterías y las empuñaduras.

Si desea conocer más recomendaciones para el verano, consulte este [blog](#).



PERSONAS CON DISTINTOS NIVELES DE AUDICIÓN

Es importante que disponga de los artículos necesarios durante una emergencia, como puede ser un incendio forestal. A continuación, se enumeran algunos elementos que debe considerar agregar a su kit de emergencia:

- Baterías de repuesto para audífonos
- Bolígrafo y papel para comunicarse con las personas que no entiendan el lenguaje de señas
- Linterna a baterías
- Dispositivos de comunicación para sus necesidades
- Aplicaciones para interpretación por video o de voz a texto

Si usa un dispositivo de comunicación u otros dispositivos de asistencia, tenga a mano una lista de los números de modelo y el nombre y número de teléfono de la compañía por si necesita reemplazar su dispositivo.

También es importante planificar cómo comunicarse con los demás si el equipo no funciona. Su centro regional dispondrá de tarjetas plastificadas con frases o imágenes que puede utilizar. Pregunte a su coordinador de servicios qué tipo de ayuda hay disponible.

SEGURIDAD DE LAS MASCOTAS: nuestras mascotas también necesitan nuestra ayuda para prepararse para el verano.

- Dé a las mascotas mucha agua.
- Conozca los síntomas del calor excesivo en las mascotas.
- NUNCA deje una mascota sola en un vehículo estacionado.
- No deje a las mascotas solas alrededor de una piscina.
- Si está muy caluroso para usted, también lo estará para sus mascotas.
- No deje que sus mascotas caminen por aceras o estacionamientos que tengan altas temperaturas.

Para obtener más información sobre cómo ayudar a su mascota cuando hace calor, haga clic [aquí](#).



Código QR para clientes

Código QR para prestadores



El Departamento de Servicios de Desarrollo ha elaborado este boletín de preparación ante emergencias para alertar e informar a las personas y a los prestadores de servicios directos sobre los riesgos específicos detectados en nuestra comunidad. Por medio de esta encuesta, le solicitamos que nos dé su opinión sobre este boletín y sobre lo que podemos mejorar: [Encuesta del boletín](#).