

## ***Consejos para Sobrevivir el Calor de Verano***

**No espere a llamar a su doctor o al 9-1-1 si está experimentando una de estas **SEÑALES DE ADVERTENCIA** relacionadas con el calor intenso, como agotamiento por calor o sofocación:**

Dolor de cabeza	Nausea/Vomito	Visión borrosa	Sudado profuso	Agotamiento
Mareo	Piel caliente seca	Piel fría y húmeda	Calambres musculares	Desmayo

**Sofocación por calor puede ser peligroso para su vida y puede llegar cuando menos lo piensa**

### **CONSEJOS PARA PREVENIR síntomas relacionados con el calor intenso**

- **Bebe agua:** Tome sorbos durante todo el día; no espere a tener sed. Evite bebidas alcohólicas, con cafeína, bebidas muy dulces o jugos de pura fruta.
- **Limite su actividad física** y use sombrero cuando salga afuera, de preferencia con alas anchas.
- **Mantenga las cortinas y persianas cerradas**, pero puede tener las ventanas un poco abiertas.
- **Abra las ventanas en la noche para que deje entrar la brisa fresca.**
- **Mantenga sus electrónicos apagados**, las luces bajas y evite usar el horno o el secador de ropa.
- **No se confíe solo en ventiladores;** si la temperatura es de 90 o más grados, los ventiladores no podrán protegerlo contra enfermedades relacionadas con el calor.
- **Tómese un baño de tina o ducha, o busque una piscina para nadar**, báñese en agua tibia, use toallas frescas.
- **Use ropa holgada de algodón** que sea de color claro y liviano.
- **Use protector solar de SPF 30 o más** cuando salga afuera.
- **Tome comidas ligeras** altas en contenido de agua, como: frutas, ensaladas, y sopas.
- **No espere o deje niños pequeños, mascotas, personas adultas o discapacitadas sin atención en el auto** o en vehículos por ningún tiempo, aun dejando las ventanas un poco abiertas. Dentro de minutos la temperatura dentro del auto puede llegar a niveles altos muy peligrosos que pueden causar lesiones serias y/o pueden causar la muerte.
- **Que sus mascotas estén dentro o asegúrese que están en un lugar con sombra** que los proteja durante el día.
- **Asegúrese que sus mascotas tengan suficiente agua fresca** y que se mantendrá fresca durante todo el día.
- **Desarrolle un sistema del “amigo”;** y este en contacto con su familia y amistades, por lo menos, dos veces al día.
- **Hable con su doctor acerca de sus medicinas;** tal vez tenga que cambiar sus medicinas o sus dosis, pero de ninguna manera cambie su medicina por su cuenta
- **Use aire acondicionado y prepárese para los cortes de luz.**

Para más información, favor de llamar a Información y Asistencia al 1 (800) 510-2020 (dentro del Condado de Contra Costa, usando una línea fija) o al (925) 229-8434 (usando celular o fuera del Condado de Contra Costa)

## **Lugares dónde pueden REFRESCARSE personas mayores y las personas con incapacidades**

Durante los días calientes le gustaría que usted considerara ir a uno de los siguientes lugares para refrescarse: centros comerciales, \*bibliotecas (\*las bibliotecas de El Cerrito y Kensington no tienen aire acondicionado), teatros, restaurantes o centros para personas mayores.

Por favor llame primero para las horas de operación

<b>Alcosta Senior and Community Center</b>	<b>9300 Alcosta Blvd.</b>	<b>San Ramon</b>	<b>925-973-3250</b>
<b>Ambrose Community Center</b>	<b>3105 Willow Pass Road</b>	<b>Bay Point</b>	<b>925-458-1601</b>
<b>Antioch Community Center</b>	<b>4703 Lone Tree Way</b>	<b>Antioch</b>	<b>925-776-3050</b>
<b>Antioch Senior Center</b>	<b>415 West 2<sup>nd</sup> Street</b>	<b>Antioch</b>	<b>925-778-1158</b>
<b>Brentwood Community Center</b>	<b>35 Oak Street (In City Park)</b>	<b>Brentwood</b>	<b>925-516-5444</b>
<b>Brentwood Senior Center</b>	<b>193 Griffith Lane</b>	<b>Brentwood</b>	<b>925-516-5380</b>
<b>Civic Park Community Center</b>	<b>1375 Civic Drive</b>	<b>Walnut Creek</b>	<b>925-295-1490</b>
<b>Concord Senior Center</b>	<b>2727 Parkside Circle</b>	<b>Concord</b>	<b>925-671-3320</b>
<b>Danville Community Center</b>	<b>420 Front Street</b>	<b>Danville</b>	<b>925-314-3400</b>
<b>Danville Senior Center</b>	<b>115 E. Prospect Avenue</b>	<b>Danville</b>	<b>925-314-3490</b>
<b>Hercules Senior Center</b>	<b>111 Civic Drive</b>	<b>Hercules</b>	<b>510-799-8219</b>
<b>Martinez Senior Center</b>	<b>818 Green Street</b>	<b>Martinez</b>	<b>925-370-8770</b>
<b>Pinole Senior Center</b>	<b>2500 Charles Ave.</b>	<b>Pinole</b>	<b>510-724-9800</b>
<b>Pittsburg Senior Center</b>	<b>300 Presidio Lane</b>	<b>Pittsburg</b>	<b>925-252-4890</b>
<b>Pleasant Hill Senior Center</b>	<b>233 Gregory Lane</b>	<b>Pleasant Hill</b>	<b>925-798-8788</b>
<b>Richmond Senior Center</b>	<b>2525 MacDonald</b>	<b>Richmond</b>	<b>510-307-8087</b>
<b>Tice Valley Gymnasium</b>	<b>2055 Tice Valley Blvd.</b>	<b>Walnut Creek</b>	<b>925-256-3572</b>

Para más información, favor de llamar a Información y Asistencia al 1 (800) 510-2020 (dentro del Condado de Contra Costa, usando una línea fija) o al (925) 229-8434 (usando celular o fuera del Condado de Contra Costa)