

KIT DE EMERGENCIA

Los kits de emergencia pueden ayudarle a mantenerse sano y salvo. Mi kit de emergencia contiene los siguientes:

- Agua en botella
- Una bebida de remplazo de electrolitos
- Una radio con pilas, y pilas de repuesto
- Una linterna con pilas de repuesto
- Un botiquín de primeros auxilios
- Bolsas refrigerantes o atomizador lleno de agua
- Documentos importantes, incluidos los números de contacto para emergencias
- Medicamentos recetados
- Teléfono celular y cargador

SEIS SUGERENCIAS SIMPLES Y REFRESCANTES

- Duerma en el punto más fresco de su casa; tal vez no sea el dormitorio
- Un pequeño atomizador resulta fantástico para mantenernos frescos, especialmente los niños
- Agregue una rodaja de limón y cubitos de hielo al agua
- Seleccione la temperatura fresca de su acondicionador de aire
- Registre los datos de los parientes mayores en el servicio REDi de llamadas de la Cruz Roja en el 1800 188 071
- Asegúrese de que los animales domésticos tengan muchos recipientes de agua con cubitos de hielo, lugares frescos y sombra. Téngalos en el interior durante el día

OLA DE CALOR

En caso de emergencia de vida o muerte

Triple Zero (000)

Para pedir ayuda en emergencias

132 500

Para obtener mayor información

1800 362 361
ses.sa.gov.au



EXTREME HEAT
WARNING



Government
of South Australia



RESCUE

Las olas de calor son períodos de tiempo caluroso constante de días de calor y más de tres noches calurosas. Las olas de calor acarrearán riesgos para la salud y el bienestar. Todos podemos vernos afectados. Las personas con problemas de salud pueden enfermarse muy rápidamente durante las olas de calor.

Saber qué hacer puede ayudar a mantenerse usted, su familia y otras personas sanas y salvas.

ANTES DE UNA OLA DE CALOR

- Planifique sus días para no salir durante las horas de más calor
- Prepare una habitación fresca en su casa, usando aire acondicionado, ventiladores, cortinas y persianas
- Localice un lugar fresco en su zona, como un centro comercial o biblioteca si no tiene aire acondicionado en su casa
- Conozca los signos de las enfermedades relacionadas con el calor, como la deshidratación
- Asegúrese de tener suficiente comida para la familia y los animales domésticos, así como bebidas y medicamentos
- Manténgase informado sobre las alertas de ola de calor emitidas por radio, televisión y medios sociales
- Piense cómo mantendrá a sus animales domésticos frescos y sanos.

DURANTE LA OLA DE CALOR

Manténgase fresco

- Cierre las ventanas, persianas y cortinas por la mañana
- Haga sus actividades al aire libre a la mañana temprano o por la noche cuando esté más fresco
- Use ropa suelta de colores claros y un sombrero de ala ancha, gafas (anteojos) para el sol y filtro solar cuando esté afuera
- Las duchas con agua fresca, una pequeña toalla mojada, las bolsas refrigerantes y los atomizadores ayudan a bajar la temperatura
- Use sus acondicionadores de aire y ventiladores
- Pase tiempo en un lugar fresco, como un centro comercial, biblioteca o cine si no tiene aire acondicionado en su casa.

Manténgase hidratado

- Beba una buena cantidad de agua, lleve agua con usted
- Beba menos café, té, bebidas alcohólicas, gaseosas y energéticas.

Compruebe que

- Los bebés, niños pequeños, personas mayores y personas con ciertos problemas de salud estén tomando suficiente agua durante el día
- Sus parientes, vecinos y amigos estén usando el aire acondicionado o los ventiladores para mantenerse frescos.

DESPUÉS DE UNA OLA DE CALOR

- Siga bebiendo mucha agua y asegúrese de que los demás también lo hagan
- Descanse, ya que los efectos de las olas de calor sobre el organismo duran varios días
- Abra las puertas y ventanas, si ello es seguro, para refrescar la casa
- Evite los árboles grandes, ya que pueden dejar caer ramas después de una ola de calor.



Nunca deje a los niños o animales solos en un auto estacionado



Esté alerta a este símbolo en los medios de información, medios sociales e internet. Significa que puede estar llegando una ola de calor o que el Servicio de Emergencia del Estado anunció una ola de calor.

Para obtener mayor información sobre la preparación para una ola de calor y cómo sobrevivirla, consulte sa.gov.au/heatwaves