

# Riesgo de Impacto Relacionado con el Calor en el Condado de Marín

El riesgo asociado al calor varía dependiendo del impacto individual. Entre los grupos sensibles al calor se incluyen los adultos mayores, las personas que trabajan o hacen ejercicio afuera, los bebés y los niños, las personas sin hogar y las personas con enfermedades crónicas. Proteja su salud con esta guía o consulte [wrh.noaa.gov/wrh/heatrisk/](http://wrh.noaa.gov/wrh/heatrisk/)

Nivel de Riesgo Térmico	Riesgo de Efectos Relacionados con el Calor	Recomendación
<b>0 Verde</b> (Poco)	Poco o ningún riesgo.	¡Excelente clima para actividades al aire libre!
<b>1 Amarillo</b> (Menor)	Este nivel de calor afecta principalmente a aquellas personas extremadamente sensibles al calor, especialmente cuando están al aire libre sin enfriamiento efectivo e hidratación adecuada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumente su hidratación.</li> <li>• Reduzca el tiempo que pase al aire libre o quédese en zona con sombra cuando el sol esté más fuerte.</li> <li>• Abra las ventanas durante la noche y utilice ventiladores para llevar aire más fresco al interior de los edificios.</li> </ul>
<b>2 Anaranjado</b> (Moderado)	Riesgo moderado para grupos sensibles al calor, especialmente aquellos sin enfriamiento efectivo y adecuada hidratación. Algo riesgo para individuos expuestos al sol y activos en la población en general.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduzca su exposición al sol entre las 10 am y las 4 pm</li> <li>• Manténgase hidratado.</li> <li>• Permanezca en un lugar fresco durante el calor del día.</li> <li>• Realice actividades al aire libre en los momentos más frescos del día.</li> <li>• Abra las ventanas durante la noche y utilice ventiladores para que entre aire más fresco.</li> </ul>
<b>3 Rojo</b> (Mayor)	Este nivel de calor afecta a cualquier persona que no pueda tomar medidas de enfriamiento efectivos e hidratación adecuada. Alto riesgo para las personas expuestas al sol, los aficionados a las actividades al aire libre y los grupos sensibles al calor.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procure no exponerse al sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m.</li> <li>• Manténgase hidratado.</li> <li>• Permanezca en un lugar fresco especialmente durante el calor del día.</li> <li>• Si tiene acceso a aire acondicionado, utilícelo. Ajuste los termostatos a 78 o más. Puede que los ventiladores no sean adecuados.</li> <li>• Cancele sus actividades al aire libre durante el calor del día.</li> </ul>
<b>4 Magenta</b> (Extremo)	Toda la población está en riesgo. El riesgo de calor puede ser mortal para grupos sensibles al calor que no puedan tomar medidas de enfriamiento efectivos. También es probable que haya mala calidad de aire y cortes de electricidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite exponerse al sol entre las las 10 a.m. y las 4 p.m.</li> <li>• Manténgase hidratado.</li> <li>• Permanezca en un lugar fresco, incluso durante la noche</li> <li>• Si tiene acceso a aire acondicionado, utilícelo. Ajuste los termostatos a 78 o más. Los ventiladores no serán adecuados.</li> <li>• Cancele las actividades al aire libre.</li> </ul>

¡Conozca las señales de las enfermedades relacionadas con el calor!

Más información [MarinHHS.org/Heat-Safety](http://MarinHHS.org/Heat-Safety)

## Agotamiento Debido al Calor

### Actúe Rápido

- Muévase a un lugar fresco
- Use ropa ligera
- Tome agua fresca
- Busque ayuda médica si sus síntomas no mejoran

Mareos

Sed

Sudor intenso

Náuseas

Debilidad



## Insolación

Confusión

Mareos

Pérdida del conocimiento

### Actúe Rápido

**Llame al 911**

- Mueva a la persona a un área fresca
- Use ropa ligera y quite capas de más
- Enfríe su temperatura corporal con agua o hielo

El **agotamiento debido al calor** puede causar insolación.

La **insolación** podría causar la muerte o incapacidad permanente si no se da tratamiento urgente.