



## Alerta por Ola de Calor y Centros Locales de Enfriamiento

East Wenatchee, WA: El Servicio Nacional de Meteorología emitió una [advertencia por calor excesivo](#) que se mantendrá vigente durante toda la semana.

Entre los posibles efectos sobre la salud se incluyen: aumento de accidentes relacionados con el agua y enfermedades asociadas al calor, así como apagones que pudieran limitar el acceso al aire acondicionado.

Las bibliotecas del norte central de Washington funcionarán como centros de enfriamiento durante sus horarios de atención al público. Visite [Bibliotecas de NCW](#) para encontrar un centro de enfriamiento cercano a usted.

Siga estos pasos para evitar accidentes y enfermedades relacionadas con el calor:

- Considere cancelar las actividades al aire libre durante las horas más calientes del día (10 a.m. – 4 p.m.);
- Nunca deje a los niños o a las mascotas dentro de un vehículo;
- Beba mucho líquido para mantenerse hidratado; evite consumir bebidas alcohólicas, café o azucaradas; y
- De ser posible, utilice unidades de aire acondicionado o permanezca en un lugar fresco.

Las enfermedades asociadas al calor como golpes de calor, agotamiento por calor, calambres, quemaduras y sarpullidos se pueden prevenir. Busque atención médica si experimenta síntomas severos como alta temperatura corporal, sudoración excesiva, desmayos, mareos, náuseas, dolor de cabeza o calambres musculares. Para tener más información visite:

<https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/warning.html>.

Para tener más consejos de seguridad sobre el calor extremo, visite:

<https://doh.wa.gov/emergencias/be-prepared-be-safe/severe-weather-and-natural-disasters/hot-weather-safety> o [www.cdhd.wa.gov](http://www.cdhd.wa.gov) y síganos en [Facebook](#), [Twitter](#) e [Instagram](#).

###