

LISTA DE VERIFICACIÓN ANTE UNA OLA DE CALOR



Antes de una ola de calor

- ☐ Organícese con anticipación para evitar salir durante las horas del día donde haga más calor.
- ☐ Prepare una habitación fresca en su casa usando aire acondicionado, ventiladores, cortinas o persianas.
- ☐ Encuentre algún lugar fresco en su área al que pueda ir, como un centro comercial o una biblioteca pública.
- ☐ Familiarícese con los indicios de afecciones relacionadas con el calor, como la deshidratación.
- ☐ Asegúrese de tener suficientes alimentos, bebidas y medicinas para su familia y mascotas.
- ☐ Manténgase al día con las advertencias de olas de calor en la radio, televisión y redes sociales.
- ☐ Planee qué hará para que sus mascotas se mantengan frescas y sanas.

Manténgase fresco/a

- ☐ Cierre las ventanas, persianas y cortinas por la mañana.
- ☐ Utilice el aire acondicionado en la configuración fría.
- ☐ Haga actividades al aire libre cuando haga menos calor.
- ☐ Vista ropa suelta y de colores claros, un sombrero que tenga borde, gafas de sol y bloqueador solar cuando se encuentre afuera.
- ☐ Tome duchas frías o utilice una toalla pequeña mojada, bolsas refrigerantes o una botella atomizadora.
- ☐ Duerma en la habitación más fresca de la casa.
- ☐ Tenga suficientes tazones de agua, lugares frescos y sombra para sus mascotas.

Manténgase hidratado/a

- ☐ Beba mucha agua. Lleve agua con usted.
- ☐ Consuma menos café, té, alcohol o bebidas energéticas.

Verifique

- ☐ Que los niños pequeños, las personas mayores y quienes tengan ciertas afecciones de salud beban suficiente agua.
- ☐ Que su familia, vecinos y amigos utilicen el aire acondicionado o ventiladores para mantenerse frescos.

Niveles de alerta de ola de calor



Consejos



Observe
y actúe



Advertencia
de emergencia

Para más información,
escanee el código QR, visite
ses.sa.gov.au/heatwave



Número para emergencias
que amenazan contra la vida
000

Número de asistencia
para emergencias
132 500

Para más información
llame al
1800 362 361