

Esto es lo que usted necesita saber para mantenerse a salvo en la temporada de calor.

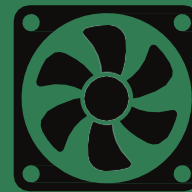
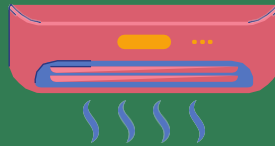
Calor extremo: Un período de alto calor y humedad con temperaturas superiores a los 90 °F (32 °C) durante al menos dos o tres días. **Se estima** que para el año 2050 el número de días con temperaturas superiores a los 90 °F (32 °C) en Maine aumentará de dos a cuatro veces.



Consejos para mantenerse a salvo y preparado



- Identifique lugares con climatización en su comunidad, como bibliotecas, supermercados y centros comunitarios. Durante condiciones de calor extremo, busque centros con climatización cercanos en el [sitio web de la Agencia de Manejo de Emergencias de Maine](#).
- Invierta en bombas de calor para enfriar su hogar. [Obtenga más información sobre descuentos aquí.](#)
- Mejore su aislamiento para un mejor control de la temperatura. [Explore descuentos aquí.](#)
- Utilice unidades de aire acondicionado de ventana o, como una opción económica, haga funcionar ventiladores y mantenga las ventanas y las persianas cerradas durante el día.



Consejos para mantenerse a salvo en el calor



- Verifique cómo se encuentran sus vecinos, especialmente aquellos que viven solos, adultos mayores, personas con discapacidades de movilidad, o que no tienen aire acondicionado. Compártales agua fría, préstelos un ventilador o invítelos a pasar a su espacio climatizado.
- Configure su ventilador de techo para que gire en sentido antihorario para obtener una brisa más fresca. Encuentre más consejos [aquí](#).
- Manténgase alejado de la luz solar directa cuando esté al aire libre.
- Use ropa ligera y transpirable y un sombrero de ala ancha.
- Tome una ducha o un baño fresco (no frío).
- Descanse en la zona más fresca de su casa, como el sótano o el nivel más bajo.
- Nunca deje a niños, adultos o mascotas en un automóvil estacionado en días cálidos.
- Evite actividades extenuantes y tome descansos regulares.
- Proteja a sus mascotas: Aprenda cómo mantener a sus mascotas a salvo en el calor con consejos de la [Cruz Roja Americana](#).

Recuerde mantenerse hidratado

Manténgase hidratado bebiendo agua regularmente, incluso si no tiene sed. Evite el alcohol, la cafeína y las bebidas azucaradas. Si realiza actividad física al aire libre, utilice bebidas con electrolitos diluidos. Ingiera frutas como sandía, naranjas y bayas: ¡contienen entre un 80 y un 90 % de agua!

