



## Consejos para la salud

# Manténgase saludable cuando hace calor

### Consejos para todos

- > Tome mucho líquido
- > Trate de quedarse adentro con un ventilador o con aire acondicionado
- > Si tiene que salir, hágalo temprano por la mañana o a última hora por la tarde y manténgase a la sombra
- > Use ropa suelta, de colores claros y si sale, póngase un sombrero
- > Siempre use suficiente cantidad de protector solar
- > No haga demasiados ejercicios al aire libre cuando hace mucho calor
- > Para poder dormir mejor, refrésquese mojando su cara y su cuerpo con un pulverizador de agua
- > Aunque no se sienta bien debido al calor, continúe tomando sus medicinas

### Para bebés y niños pequeños

- > Cuando hace calor vigile a los bebés y a los niños pequeños cuidadosamente porque pueden enfermarse muy rápido
- > El interior de los automóviles puede alcanzar temperaturas peligrosamente altas – nunca deje a bebés, niños o mascotas solos en el coche aún con el acondicionador de aire en marcha
- > Si está embarazada o amamantando debe tomar más agua que de costumbre
- > En días calurosos no se debe andar descalzo afuera - el piso caliente puede quemar los pies de los bebés y de los niños muy fácilmente

### Para personas mayores

- > Verifique por lo menos dos veces por día que las personas mayores se encuentren bien, especialmente si viven solos
- > Asegúrese que las personas mayores usen su acondicionador de aire cuando hace calor – verifique siempre que el selector de temperatura esté en 'frío'.

### En su casa

- > Mantenga la casa fresca, durante el día cierre las cortinas, las persianas y las ventanas
- > Si no fuese peligroso, por las noches abra las ventanas para que entre aire fresco
- > Mientras esté en casa, trate de usar la menor cantidad posible de ropa para mantenerse fresco.
- > Cuando el tiempo está caluroso, las bacterias pueden multiplicarse rápidamente en los alimentos y esto puede enfermarlo, guarde toda la comida fresca en el refrigerador
- > En días muy calurosos, los animales pueden enfermarse y hasta morir, manténgalos dentro de la casa o asegúrese que tengan sombra en el jardín y que siempre tengan disponible suficiente cantidad de agua.

### Hay ayuda a su disposición

- > Si no se siente bien:
  - Hable con su farmacéutico o llame a su médico de familia
  - Llame a *healthdirect Australia* al 1800 022 222
  - Las personas mayores pueden registrarse con la 'Red Cross' (la Cruz Roja) y un voluntario los llamará 3 veces por día para verificar que se encuentren bien. Regístrese llamando al 1800 188 071.

**Si se siente muy mal vaya al hospital más cercano o llame al 000 y pida una ambulancia.**

**This document can be made available in alternative formats on request for a person with disability.**

© Department of Health 2018

Copyright to this material is vested in the State of Western Australia unless otherwise indicated. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism or review, as permitted under the provisions of the *Copyright Act 1968*, no part may be reproduced or re-used for any purposes whatsoever without written permission of the State of Western Australia.

[healthywa.wa.gov.au](http://healthywa.wa.gov.au)