



CONSEJOS DE SEGURIDAD ANTE OLA DE CALOR

Es nuestro interés que la niñez y los adultos mayores disfruten las áreas exteriores de manera segura. Incluimos las medidas que deben observar para atender las altas temperaturas que se reportan en la isla sobre todo en la época de verano.

Las temperaturas de calor en la isla han incrementado a más de 100 grados. Según el Servicio Nacional de Meteorología (NWS, por sus siglas en inglés), se han recibido advertencias de calor y se pronostica que continúen.

Los niños y niñas pequeños en edad preescolar no pueden regular bien la temperatura corporal y necesitan agua adicional cuando hace calor. Los descansos para tomar agua programados de manera periódica alientan a la niñez a beber durante el juego activo, incluso si no tienen sed. El agua fluorada (embotellada o del grifo) puede reducir el riesgo de caries y es la mejor bebida para los niños pequeños entre comidas. Pueden ofrecer leche materna o fórmula a los bebés, ya que no se recomienda el agua para bebés menores de 6 meses.

ALGUNAS MEDIDAS QUE DEBEN OBSERVAR ANTE ALTAS TEMPERATURAS SON:

1. Proveerles agua a la niñez cuando salen al exterior.
2. Permanecer en espacios que tengan ventilación o aire acondicionado.
3. Es importante mantenerlos hidratados y se recomienda a las personas que estén pendientes de la niñez y adultos mayores, porque son vulnerables a los efectos de altas temperaturas.
4. Deben moderar el ritmo de las actividades en el exterior.
5. Cumplir con las recomendaciones médicas provistas por los profesionales de la salud que atienden la niñez y los adultos mayores.
6. Estar atentos a los Comunicados del Servicio Nacional de Meteorología para de ser necesario posponer las actividades en el exterior, siempre que sea posible.
7. Moverse a áreas en el exterior que tengan sombra.
8. Proteger a los bebés menores de 6 meses de la luz solar directa.
9. Limitar la exposición al sol de la niñez entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando los rayos UV son más fuertes.
10. Vestir a la niñez con ropa fresca. Un sombrero puede proteger la cara, las orejas y la parte posterior del cuello.
11. En la niñez mayor de 6 meses, aplicar protector solar en todas las áreas expuestas, según recomendaciones de su médico y tomando en consideración sus condiciones de salud. En niñez menores de 6 meses, aplique protector solar en las áreas pequeñas del cuerpo, como la cara y el dorso de las manos, si no se dispone de ropa protectora y sombra.
12. Verifique la temperatura de los columpios, toboganes, piso de caucho y materiales plásticos, y especialmente la superficie y alrededor del equipo de juego. Asegúrese que estas superficies no quemen la piel de la niñez.

SIGNOS DE ADVERTENCIA DE ENFERMEDADES RELACIONADOS AL CALOR

Es importante mantenerse atento a signos relacionados con el calor que pueden afectarles:

- Sed
- Calambres, debilidad
- Náuseas
- Dolor de cabeza
- Mareos o confusión
- Piel caliente, seca, sarpullido o mucho sudor
- Irritabilidad
- Pérdida de conocimiento
- Temperatura del cuerpo excesiva

**EN CASO DE OBSERVAR QUE UN NIÑO O NIÑA
EXPERIMENTE SÍNTOMAS DE CALOR:
Mover inmediatamente al niño o niña
a un lugar fresco.**

**Si presenta pérdida de conocimiento llamar al
9-1-1- inmediatamente.**

