

## Cómo vencer el calor en 2021

Cuando la temperatura y la humedad son altas, a nuestro cuerpo le puede resultar difícil mantenerse fresco y no sobrecalentarse. Los eventos de calor extremo pueden causar enfermedades relacionadas con el calor y, en algunos casos, incluso la muerte. El Ministerio de Medio Ambiente y Cambio Climático de Canadá emite avisos de olas de calor para Ottawa basándose en un pronóstico de:

- Temperatura diurna de 31 °C o superior y temperatura nocturna no inferior a 20 °C durante un mínimo de dos días, o sensación térmica (humidex) de 40 °C durante dos días como mínimo.



Para recibir notificaciones de alertas de calor y otras condiciones meteorológicas extremas directamente en su teléfono, baje la aplicación WeatherCAN.

[\*\*¡Descárguela ahora!\*\*](#)



Un aviso de ola de calor significa que todos debemos tomar precauciones adicionales. Es posible que algunas de las formas habituales que usamos para refrescarnos no estén disponibles este verano debido a las medidas que se han tomado para reducir la propagación del virus COVID-19. El uso de un barbijo puede requerir períodos de descanso adicionales cuando estamos expuestos al calor. Será importante pensar con antelación y planificar la forma de mantenerse fresco y en contacto con otras personas que puedan tener dificultades para mantenerse frescas, especialmente durante una alerta de ola de calor.

Entre las personas que corren riesgo de enfermarse a causa del calor se encuentran los bebés y los adultos mayores, las mujeres embarazadas, las personas que trabajan o hacen ejercicio al aire libre, las personas que tienen problemas preexistentes de salud, las personas que no tienen un hogar y las personas que no tienen acceso a aire acondicionado.

Consulte el sitio web de la ciudad de Ottawa en [Ottawa.ca](https://ottawa.ca) y [Ottawa.ca/news](https://ottawa.ca/news) para ver las fechas de apertura, los lugares y los horarios de atención de los siguientes servicios públicos:

- [\*\*Piscinas de chapoteo con salpicaderos, playas, piscinas al aire libre y cubiertas.\*\*](#)
- [\*\*Parques y espacios verdes\*\*](#)
- [\*\*Servicios actuales de las sucursales de la Biblioteca Pública de Ottawa\*\*](#)
- [\*\*Centros comunitarios\*\*](#)
- **Centros de emergencia para refrescarse** que pueden habilitarse durante un aviso de ola de calor.

## Protéjase y ayude a los demás cuando haga mucho calor

- **Beba mucha agua** y evite el alcohol y la cafeína.
- **Evite realizar actividades intensas al aire libre.**
- **Use sombrero, ropa ligera y holgada**, protección solar y gafas de sol cuando vaya afuera.
- **Lleve una sombrilla o un paraguas y agua** cuando salga de su casa, por si tiene que esperar al aire libre en pleno calor, por ejemplo si tiene que hacer cola para entrar a una tienda.
- **Refréscase en un espacio con aire acondicionado** cuando pueda, incluyendo centros comerciales, museos y cines.
- **Refréscase a la sombra** o en un parque o espacio verde.
- **Utilice un ventilador** y rocíese la piel con agua.
- **Dese baños y duchas de agua fría** con la frecuencia necesaria o sumerja las manos o los pies en agua fría.
- **Amamante de acuerdo a los signos que le dé su hijo** y beba mucha agua si está amamantando. Consulte nuestro sitio web Parenting in Ottawa para obtener más información sobre la forma de proteger a los niños cuando hace mucho calor.
- **Mantenga su casa fresca** cerrando las persianas y cortinas de las ventanas que dan al sol.
- **Abra las ventanas por la noche** cuando el aire exterior sea más fresco que el interior; cierre las ventanas por la mañana antes de que entre el aire más caliente.
- **Utilice ventiladores por la noche** para expulsar el aire caliente del interior y/o hacer entrar el aire fresco del exterior.
- **Si está tomando medicamentos hable con su médico, enfermera o farmacéutico** ya que algunos pueden dificultar el control de la temperatura corporal.
- **Manténgase en contacto con las personas de su comunidad que tienen dificultades para soportar el calor y con las que viven solas.** Averigüe, con frecuencia, cómo están.

## Inquietudes relacionadas con el calor y barbijos:

El uso del barbijo es importante para disminuir la transmisión de COVID-19 en cualquier ambiente interno en el que pueda ser difícil mantenernos al menos dos metros de distancia de los demás, o donde la habitación o el pasillo sean pequeños.

El uso del barbijo puede no ser necesario al aire libre si se puede mantener una distancia adecuada (dos metros o más) de los demás. El departamento de Salud Pública de Ottawa recomienda encarecidamente a todos evitar las zonas de mucha concurrencia y usar un barbijo cuando el distanciamiento físico pueda ser difícil.

Los barbijos se tornan más incómodos cuando hace calor, pero siguen cumpliendo su función siempre y cuando no estén mojados. Si el sudor es un problema, tener a mano al menos un barbijo adicional puede ser de mucha utilidad. Planifique las salidas al aire libre para las horas más frescas del día y descanse a la sombra o en un entorno fresco si el barbijo le resulta incómodo con el calor.

A las personas que realizan esfuerzo físico cuando hace calor, el barbijo les puede dificultar la labor. Es posible que necesiten disminuir la intensidad y el volumen de trabajo, descansar con mayor frecuencia y hacer más pausas para refrescarse. Si su trabajo le exige exponerse al calor, hable con su empleador sobre sus necesidades sanitarias.

Para obtener más información, visite nuestra página web en [OttawaPublicHealth.ca](https://ottawapublichealth.ca) o llámenos los días laborables al 613-580-6744.

