

## Cómo vencer el calor en 2022

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. Entre las personas que corren un riesgo aún mayor 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. Es 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.

COVID-19 sigue existiendo en Ottawa. El riesgo de transmisión y el riesgo de infección siguen presentes, y para algunas personas el peligro de tener que enfrentar un resultado grave a causa de COVID-19 es mayor que para otras.. El uso de un barbijo puede requerir períodos de descanso adicionales cuando estamos expuestos al calor. Consulte más abajo para obtener más información sobre el uso de barbijos cuando hace calor.

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\*\*](#)

SPANISH 06/2022

## 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.
- **Refrésquese en un espacio con aire acondicionado** cuando pueda, incluyendo bibliotecas, centros comerciales, museos y cines.
- **Refrésquese 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 puedan tener dificultades para soportar el calor y con las que viven solas.** Averigüe, con frecuencia, cómo están.

## Inquietudes relacionadas con el calor y los 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 a 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.

