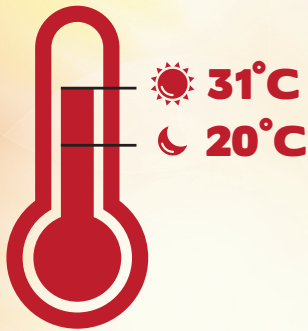


Combata el calor

Cuando la temperatura y la humedad son altas, puede resultar difícil para nuestro cuerpo mantenerse fresco y no sobrecalentado. Las actividades con calor extremo pueden causar enfermedades relacionadas con el calor, y en algunos casos, incluso la muerte.

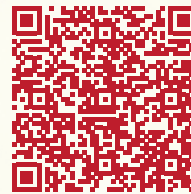


Medio Ambiente y Cambio Climático Canadá emite advertencias de calor para Ottawa basadas en un pronóstico de:

- temperatura diurna de 31°C o superior y temperatura nocturna no inferior a 20°C durante al menos dos días, O
- un índice de humedad de 40 durante al menos dos días.



Acceda a la aplicación WeatherCAN para recibir notificaciones directas a su teléfono sobre advertencias de calor y otras advertencias de clima extremo.



Escanee el Código QR para obtener más información sobre la aplicación WeatherCAN.

canada.ca/weathercan

Todos deberían tomar precauciones adicionales cuando haya advertencias de calor. Las personas con un riesgo aún mayor de enfermarse por el calor incluyen bebés y adultos mayores, personas embarazadas, quienes trabajan o se ejercitan al aire libre, personas con condiciones de salud preexistentes, personas sin hogar y personas sin acceso a aire acondicionado. Es importante pensar con anticipación y planificar formas de mantenerse fresco, así como mantenerse en contacto con otras personas que puedan tener dificultades para mantenerse en ambientes frescos, especialmente durante una advertencia de calor.

Visite la página web de la Ciudad de Ottawa en [Ottawa.ca](https://ottawa.ca), para conocer las fechas de apertura, ubicaciones y horas de servicio de las siguientes instalaciones públicas:

- [Áreas de juegos acuáticos para chapotear \(splash pads\), piscinas para niños, playas, piscinas de interior y de exterior](#)
- [Parques y espacios verdes](#)
- [Servicios actuales en la sucursal de la biblioteca pública de Ottawa](#)
- [Centros comunitarios](#)

Protéjase y ayude a los demás durante el clima caluroso

- **Beba bastante agua** y evite el alcohol y la cafeína.
- **Evite actividades intensas al aire libre.**
- **Use un gorro, prendas de vestir holgadas, ligeras y claras**, protector solar y lentes de sol cuando salga al aire libre.
- **Lleve una sombrilla o paraguas y agua** al salir de casa en caso de que necesite esperar afuera en el calor, como al esperar en una fila.
- **Refrésquese en un espacio con aire acondicionado** cuando esté disponible, incluidos las bibliotecas, centros comerciales, museos y salas de cine.
- **Refrésquese a la sombra** o en un parque o espacio verde.
- **Utilice un ventilador** y rocíe su piel con agua.
- **Tome baños y duchas frías** tan a menudo como sea necesario o sumerja las manos o los pies en agua fría.
- **Dé lactancia materna según las necesidades de su hijo** y beba mucha agua si usted está dando de lactar. Visite nuestra página web Parenting en Ottawa en [ParentingInOttawa.ca](https://parentinginottawa.ca) para obtener más información sobre cómo mantener seguros a los niños durante un clima caluroso.
- **Mantenga su casa fresca** cerrando persianas y cortinas en las ventanas que dan al sol.
- **Abra las ventanas por la noche** una vez que el aire externo sea más frío que el aire del interior; cierre las ventanas por la mañana antes de que entre aire más caliente.
- **Utilice ventiladores por la noche** para ayudar a expulsar el aire caliente del interior y/o traer aire fresco del exterior.
- **Hable con su médico, enfermera o farmacéutico si está tomando medicamentos**, ya que algunos pueden dificultar el control de la temperatura corporal.
- **Manténgase en contacto con personas de su comunidad que puedan tener dificultades para lidiar con el clima caluroso y aquellos que viven solos.** Verifique con ellos periódicamente.
- Para las personas que usan una mascarilla y realizan un esfuerzo físico en condiciones de calor, el uso de la mascarilla puede dificultar dicho esfuerzo. Puede ser necesario disminuir la intensidad y el volumen de trabajo, y tener descansos más frecuentes y más pausas para refrescarse. Discuta sus necesidades de salud con su empleador si sus exigencias laborales lo expondrán al calor.

Para más información, visite nuestra página web en OttawaPublicHealth.ca/BeatTheHeat.