

Be Red Cross Ready

Heat Wave Safety Checklist

In recent years, excessive heat has caused more deaths than all other weather events, including floods. A heat wave is a prolonged period of excessive heat, often combined with excessive humidity. Generally temperatures are 10 degrees or more above the average high temperature for the region during summer months, last for a long period of time and occur with high humidity as well.

Know the Difference

Excessive Heat Watch—Conditions are favorable for an excessive heat event to meet or exceed local Excessive Heat Warning criteria in the next 24 to 72 hours.

Excessive Heat Warning—Heat Index values are forecast to meet or exceed locally defined warning criteria for at least 2 days (daytime highs=105-110° Fahrenheit).

Heat Advisory—Heat Index values are forecast to meet locally defined advisory criteria for 1 to 2 days (daytime highs=100-105° Fahrenheit).

How can I prepare?



- Listen to local weather forecasts and stay aware of upcoming temperature changes.
- The heat index is the temperature the body feels when the effects of heat and humidity are combined. Exposure to direct sunlight can increase the heat index by as much as 15° F.
- Discuss heat safety precautions with members of your household. Have a plan for wherever you spend time—home, work and school—and prepare for the possibility of power outages.
- Check the contents of your emergency preparedness kit in case a power outage occurs.
- Know those in your neighborhood who are elderly, young, sick or overweight. They are more likely to become victims of excessive heat and may need help.
- If you do not have air conditioning, choose places you could go to for relief from the heat during the warmest part of the day (schools, libraries, theaters, malls).
- Be aware that people living in urban areas may be at greater risk from the effects of a prolonged heat wave than are people living in rural areas.
- Get trained in first aid to learn how to treat heat-related emergencies.
- Ensure that your animals' needs for water and shade are met.

What should I do during a heat wave?



- Listen to a NOAA Weather Radio for critical updates from the National Weather Service (NWS).
- Never leave children or pets alone in enclosed vehicles.
- Stay hydrated by drinking plenty of fluids even if you do not feel thirsty. Avoid drinks with caffeine or alcohol.
- Eat small meals and eat more often.
- Avoid extreme temperature changes.
- Wear loose-fitting, lightweight, light-colored clothing. Avoid dark colors because they absorb the sun's rays.
- Slow down, stay indoors and avoid strenuous exercise during the hottest part of the day.
- Postpone outdoor games and activities.
- Use a buddy system when working in excessive heat.
- Take frequent breaks if you must work outdoors.
- Check on family, friends and neighbors who do not have air conditioning, who spend much of their time alone or who are more likely to be affected by the heat.
- Check on your animals frequently to ensure that they are not suffering from the heat.

Recognize and care for heat-related emergencies ...



- Heat cramps** are muscular pains and spasms that usually occur in the legs or abdomen caused by exposure to high heat and humidity and loss of fluids and electrolytes. Heat cramps are often an early sign that the body is having trouble with the heat.
- Heat exhaustion** typically involves the loss of body fluids through heavy sweating during strenuous exercise or physical labor in high heat and humidity.
- Signs of heat exhaustion include cool, moist, pale or flushed skin; heavy sweating; headache; nausea; dizziness; weakness; and exhaustion.
 - Move the person to a cooler place. Remove or loosen tight clothing and apply cool, wet cloths or towels to the skin. Fan the person. If the person is conscious, give small amounts of cool water to drink. Make sure the person drinks slowly. Watch for changes in condition.
 - If the person refuses water, vomits or begins to lose consciousness, **call 9-1-1** or the local emergency number.
- Heat stroke** (also known as sunstroke) is a life-threatening condition in which a person's temperature control system stops working and the body is unable to cool itself.
- Signs of heat stroke include hot, red skin which may be dry or moist; changes in consciousness; vomiting; and high body temperature.
 - Heat stroke is life-threatening. **Call 9-1-1** or the local emergency number immediately.

Let Your Family Know You're Safe

If your community experiences a disaster, register on the American Red Cross Safe and Well Web site available through RedCross.org to let your family and friends know about your welfare. If you don't have Internet access, call **1-866-GET-INFO** to register yourself and your family.



For more information on disaster and emergency preparedness, visit RedCross.org.

Prepárate con la Cruz Roja

Seguridad en caso de ola de calor

En años recientes, el calor extremo ha causado más muertes que todos los otros sucesos relacionados con el clima, incluso las inundaciones. Una ola de calor es un período prolongado de calor extremo, por lo general combinado con humedad excesiva. Las temperaturas suelen estar a 10 o más grados por encima de la temperatura promedio máxima de verano para la región, perduran por mucho tiempo y ocurren con alta humedad.

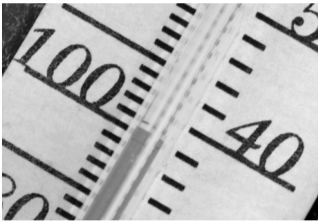
Aprende la diferencia

Alerta de calor extremo: hay condiciones favorables para un calor extremo que alcanza o supera los criterios de alerta de calor extremo en las próximas 24 a 72 horas.

Aviso de calor extremo: se pronostican valores de índice de calor que alcanzan o superan los criterios locales para emitir avisos durante un mínimo de 2 días, con temperaturas máximas durante el día que oscilan entre 105 y 110 °F (40,5 y 43,3 °C).

Advertencia de calor: se pronostican índices de calor que alcanzan o superan los criterios locales para emitir advertencias durante 1 ó 2 días, con temperaturas máximas durante el día que oscilan entre 100 y 105° F (37,7 y 40,5 °C).

¿Cómo me preparo?



- ❑ Presta atención a los pronósticos del tiempo y mantente alerta a los cambios de temperatura que se aproximan.
- ❑ El índice de calor es la temperatura que siente el cuerpo cuando se combinan los efectos del calor y la humedad. La exposición directa al sol puede aumentar el índice de calor en unos 15 °F (9,4 °C).
- ❑ Conversa con tu familia sobre las precauciones para cuidar la salud cuando hace calor. Haz un plan para cada lugar (la casa, el trabajo, la escuela) y prepárate para la posibilidad de apagones.
- ❑ Verifica los artículos de tu equipo de preparación para emergencias en caso de que ocurra un corte en el suministro eléctrico.
- ❑ Piensa en tus vecinos de edad avanzada, los niños pequeños, la gente enferma o con sobrepeso. La probabilidad de que sean víctimas del calor extremo es mayor y tal vez necesiten ayuda.
- ❑ Si no tienes aire acondicionado, ve a lugares como escuelas, bibliotecas, cines y centros comerciales donde puedas resguardarte durante los momentos más calurosos del día.
- ❑ Ten en cuenta que quienes viven en zonas urbanas tal vez corran mayor riesgo de sufrir los efectos de una ola de calor prolongada que las personas que viven en áreas rurales.
- ❑ Capacítate en primeros auxilios para aprender a tratar emergencias relacionadas con el calor.
- ❑ Asegúrate de que tus animales tengan agua y sombra.

¿Qué hago durante una ola de calor?



- ❑ Escucha la radio meteorológica de la NOAA para obtener información vital del Servicio Meteorológico Nacional.
- ❑ Nunca dejes a las mascotas ni a los niños solos en un vehículo cerrado.
- ❑ Mantente hidratado: bebe mucho líquido aunque no tengas sed. Evita bebidas con cafeína o alcohol.
- ❑ Come porciones pequeñas y con frecuencia.
- ❑ Evita los cambios de temperatura abruptos.
- ❑ Viste ropa suelta, ligera y de colores claros. No uses ropa de colores oscuros porque absorbe los rayos solares.
- ❑ Disminuye tu ritmo habitual, quédate adentro y evita el ejercicio agotador durante el momento más caluroso del día.
- ❑ Deja para otro momento las actividades y juegos al aire libre.
- ❑ Túrnate con otra persona si trabajas en el calor extremo.
- ❑ Toma descansos frecuentes si tienes que trabajar afuera.
- ❑ Vigila a los familiares, amigos y vecinos que no tengan aire acondicionado, que pasen mucho tiempo solos o que tal vez sean más afectados por el calor.
- ❑ Observa constantemente a tus animales para asegurarte de que no están sufriendo a causa del calor.

¿Cómo reconozco y atiendo emergencias relacionadas con el calor?



Calambres por calor: son dolores y espasmos musculares que suelen presentarse en las piernas o el abdomen ante la exposición a temperatura y humedad altas y la pérdida de líquidos y electrolitos del cuerpo. Con frecuencia, los calambres por calor son un signo temprano de que el cuerpo tiene problemas con el calor.

Agotamiento por calor: se produce usualmente una pérdida de líquidos corporales por el sudor intenso durante la actividad física intensa cuando hace mucho calor y humedad.

- ❑ Los signos de agotamiento por calor incluyen piel fría, húmeda, pálida, lívida o enrojecida; dolor de cabeza; náuseas; mareo; debilidad y agotamiento.
- ❑ Traslada a la persona a un lugar fresco. Quita o afloja la ropa apretada y coloca paños o toallas húmedas y frías sobre la piel. Abanica a la persona. Si la persona está consciente, dale de beber pequeñas cantidades de agua fría. Asegúrate de que beba lentamente. Observa los cambios en el nivel de consciencia.
- ❑ Si la persona se niega a beber agua, vomita o comienza a perder el conocimiento, **llama al 9-1-1** o al número local de emergencias.

Golpe de calor: es un trastorno que amenaza la vida ya que el sistema que controla la temperatura del cuerpo deja de funcionar y el cuerpo no logra enfriarse.

- ❑ Los signos de golpe de calor incluyen piel enrojecida y caliente que puede estar seca o húmeda, cambios en el nivel de conocimiento, vómito y una alta temperatura del cuerpo.
- ❑ El golpe de calor puede causar la muerte. **Llama de inmediato al 9-1-1** o al número local de emergencias.
- ❑ Traslada a la persona a un lugar fresco. Enfría rápido el cuerpo de la persona de la misma forma que atenderías a alguien con agotamiento por calor. Si es necesario, continúa el enfriamiento rápido colocando hielo o compresas frías envueltas en tela sobre las muñecas, los tobillos, las ingles, el cuello y las axilas.

Avisa a tus familiares que estás a salvo

Si ocurre una catástrofe en tu comunidad, anótate en el sitio web “Sano y salvo” de la Cruz Roja Americana en cruzrojaamericana.org para avisar a tus familiares y amigos sobre tu situación. Si no tienes acceso a Internet, llama al **1-866-438-4636** para anotarte y anotar a tus familiares.