



Comunicado de prensa

Para publicación de inmediato: 12 de julio de 2022

Contacto: Stephanie Badillo-Sanchez, Especialista en Comunicaciones

509-941-7364

Advertencia de calor para áreas en Washington y Oregón

Yakima, WA- El [Servicio Meteorológico Nacional](#) ha emitido un aviso de calor para varias áreas en Washington y Oregón. Entrará en vigencia hoy, 12 de julio, de 12:00pm a 9:00pm, y se espera que las temperaturas diurnas alcancen entre 100 y 105 grados Fahrenheit. El Distrito de Salud de Yakima está aconsejando a los miembros de la comunidad que tomen medidas para prevenir enfermedades relacionadas con el calor.

Si bien el calor extremo puede poner a todos en riesgo de sufrir enfermedades causadas por el calor, los riesgos para la salud son mayores para las personas mayores de 65 años, los niños menores de dos años y las personas con enfermedades crónicas o mentales.

El Distrito de Salud de Yakima recomienda seguir estos pasos adicionales para mantenerse fresco y seguro:

- Permanezca en el interior y en un ambiente con aire acondicionado tanto como sea posible.
- Beba muchos líquidos, el agua es lo mejor.
- Nunca deje a ninguna persona o mascota en un vehículo estacionado o al aire libre sin protección contra el calor durante un período prolongado.
- Limite la actividad al aire libre, especialmente al mediodía cuando la temperatura es más alta.
- Use protector solar y use ropa suelta, liviana y de colores claros.
- Visite a sus vecinos y familiares mayores para asegurarse de que se mantengan seguros.

Los síntomas de enfermedades relacionadas con el calor incluyen mareos, náuseas, dolores de cabeza y calambres musculares. Si comienza a experimentar estos síntomas, muévase inmediatamente a un lugar más fresco para descansar y tomar una bebida fría, idealmente a la

sombra. Si usted o un miembro de su familia experimenta síntomas y comienza a perder el conocimiento, llame al 9-1-1 de inmediato.

Consejos de seguridad adicionales para el verano

Seguridad alimenticia

A medida que las personas comienzan a participar en más actividades de verano, el Distrito de Salud de Yakima alienta a las personas a seguir los pasos de seguridad alimentaria para protegerse a sí mismos y a sus seres queridos de cualquier enfermedad transmitida por los alimentos:

1. Lávese las manos y las superficies con frecuencia. Además, asegúrese de enjuagar las frutas y verduras.
2. No cruce los alimentos contaminados. Asegúrese de mantener la carne, las aves, los mariscos y los huevos crudos separados de los alimentos listos para comer y use tablas y platos para cortar separados.
3. Con un termómetro, verifique que los alimentos estén cocidos a la temperatura adecuada.
4. Refrigere los alimentos rápidamente para evitar el crecimiento de bacterias si se dejan a temperatura ambiente.

Seguridad del agua

A medida que continúan las actividades de verano, es importante mantenerse informado sobre la seguridad en el agua para evitar ahogamientos. Si bien las temperaturas son altas, la temperatura del agua aún puede permanecer peligrosamente fría. Puede asegurarse de que usted y su familia estén seguros en el agua asegurándose de que todos los miembros de su familia aprendan a nadar, utilicen chalecos salvavidas, supervisen de cerca a los niños y nunca naden solos mientras disfrutan de actividades acuáticas recreativas.

Información Adicional:

[Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: ¡Manténgase fresco cuando hace calor!](#)

[Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Signos y síntomas de advertencia de enfermedades relacionadas con el calor](#)

[Servicio Meteorológico Nacional](#)

[Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Mantenga los alimentos seguros](#)

[Cruz Roja Americana: Seguridad en el agua](#)

###