

# Consejos para estar fresco en tiempo de calor

- Beba líquidos suficientes.
- Permanezca en una habitación que tenga aire acondicionado (si cuenta con uno) y no se exponga al sol.
- Nunca debe dejar sin supervisión a los niños pequeños ni a las mascotas dentro de los vehículos.
- Esté al pendiente de familiares y vecinos.
- Cuando sea posible, re programe las actividades extenuantes para realizarlas temprano por la mañana o por la tarde.
- Tome precauciones adicionales si trabaja o pasa tiempo en el exterior.
- Para reducir el riesgo durante el trabajo en el exterior, organice recesos frecuentes para descansar en entornos que estén bajo la sombra o con aire acondicionado.
- De ser posible, use ropa ligera y holgada.
- Conozca las señales y síntomas del agotamiento por calor y del golpe de calor. Se debe llevar a cualquier persona debilitada por el calor a un lugar fresco y con sombra. ¡El golpe de calor es una emergencia! Llame al 9 1 1.

## ¿Cuándo abren los centros de enfriamiento?

- Dos (2) días consecutivos cuando la temperatura durante el día alcanza los 95 grados Fahrenheit o más.
- Dos (2) días consecutivos cuando la temperatura durante la noche no disminuye a menos de 80 grados Fahrenheit.
- Cualquier día en el que la temperatura alcanza los 100 grados Fahrenheit.
- Apertura de los centros de aire limpio:  
Índice de calidad del aire (Air Quality Index, AQI) de 200: muy dañino.
- Cuando se abran, las ubicaciones se publicarán en las noticias locales, el sitio web de la ciudad de Oakland y las redes sociales.