



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.

**NORTH CENTRAL PUBLIC HEALTH DISTRICT**

419 E 7TH ST.  
THE DALLES, OR 97058  
541-506-2600 • NCPHD.ORG

## Anuncio de Servicio Publico

**Fecha:** Agosto 14, 2023  
**Para:** Todos los Medios de Comunicación  
**De:** Shellie Campbell, Directora del Distrito de Salud Pública del Norte Central  
**Subject:** **Calor extremo esa semana**

---

Dado que se espera que las temperaturas excedan los 100 grados durante varios días esta semana, alentamos al público a tomar medidas para evitar enfermedades relacionadas con el calor.

Paquetes refrescantes con agua, refrigerios y otros elementos esenciales estarán disponibles para el público, y varios centros de enfriamiento de bibliotecas estarán abiertos en varios horarios esta semana. Para obtener más información, consulte el folleto del Consejo de Acción Comunitaria de Mid-Columbia [here](#).

El calor excesivo causa más muertes que cualquier otro evento relacionado con el clima en los EE. UU. Las enfermedades relacionadas con el calor pueden afectar a cualquier persona a cualquier edad, pero se pueden prevenir

Los siguientes consejos se aplican a todos, pero preste especial atención si tiene 65 años o más, si tiene problemas médicos como enfermedades cardíacas, si trabaja al aire libre o si cuida a niños menores de cuatro años.

### **Manténgase Fresco**

- Encuentra refugio donde haya aire acondicionado
- Evite la luz solar directa
- Use ropa ligera y de colores claros
- Tome duchas o baños fríos
- No confíe en un ventilador como su principal forma de enfriamiento

### **Mantente Hidratado**

- Beba más agua de lo habitual, incluso si no tiene sed
- Evite el alcohol o los líquidos que contengan altas cantidades de azúcar.
- Recuerde a los demás que beban suficiente agua

## **Manténgase Informado**

- Manténgase actualizado a través de noticias locales o recursos confiables de redes sociales sobre alertas de calor extremo y consejos de seguridad.
- Conozca los síntomas de las enfermedades causadas por el calor, enumerados en la hoja informativa adjunta.

Para obtener más información sobre la prevención de enfermedades relacionadas con el calor, así como los signos y síntomas del golpe de calor y el agotamiento por calor, visite [www.oregon.gov/heat](http://www.oregon.gov/heat)

Para obtener actualizaciones meteorológicas, visite el Servicio Meteorológico Nacional (ingrese su ciudad y estado para obtener un pronóstico del tiempo): <http://www.weather.gov/forecastmaps>

**Para alertas meteorológicas, advertencias o avisos para Oregón, visite NOAA en** <https://alerts.weather.gov/cap/or.php?x=1>



(Para obtener más información, comuníquese con el Distrito de Salud Pública del Norte Central al (541) 506-2600 o visítenos en nuestra página en [www.ncphd.org](http://www.ncphd.org) o en nuestra página de Facebook en: [https://www.facebook.com/NorthCentralPublicHealth/.](https://www.facebook.com/NorthCentralPublicHealth/))

###