

PREPÁRATE CON SENAPRED

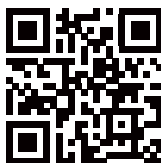
Calor Intenso o Extremo



SENAPRED
Ministerio del Interior
y Seguridad Pública

Gobierno de Chile

CLICKEA O ESCANEA



QUÉ HACER EN CASO DE CALOR INTENSO O EXTREMO



Mantente informado/a respecto al pronóstico meteorológico y atento/a a las alertas por calor intenso o extremo emitidas e información brindada por las autoridades pertinentes.



Bebe líquidos, aunque no sientas sed, prioriza el consumo de agua de manera constante y mesurada. Beber grandes cantidades de agua en poco tiempo puede ser dañino para la salud.



Evita el consumo de comidas altas en calorías, de bebidas alcohólicas y azucaradas o con cafeína. Aumenta el consumo de frutas y verduras.



Niños, niñas, personas mayores, personas con discapacidad y personas con enfermedades crónicas, pueden deshidratarse con mayor facilidad. Vigila su temperatura corporal y condición general. Si observas confusión o somnolencia dirígete a un centro de salud.



Procura mantener el interior de tu hogar a una temperatura más baja que el exterior, bajando cortinas, cerrando o abriendo ventanas. Utiliza las habitaciones más frescas de la vivienda. Apaga luces y equipos eléctricos que no estén en uso.



Si necesitas refrescarte toma duchas frías o utiliza toallas humedecidas en antebrazos y cuello.



Para prevenir intoxicaciones, evita comer alimentos que se descompongan rápidamente con la alta temperatura. Mantén los alimentos refrigerados y vigila las medidas higiénicas de conservación. No compres alimentos en locales no autorizados.



Mantén los sectores cercanos a tu vivienda libres de vegetación y estancamientos de agua ya que podría influir en la aparición de vectores como mosquitos y/o ratones.



Mantén un adecuado manejo de los residuos y basura, el calor acelera la descomposición de desechos orgánicos, aumentando la generación de líquidos percolados, gases y malos olores; junto con la proliferación de moscas e insectos.

CONSIDERACIONES GENERALES

- Reconoce tu entorno, averigua si donde vives o en el lugar que visitas existe alguna amenaza e infórmate sobre el plan de emergencia del municipio respectivo.
- Una emergencia no afecta sólo a las personas, considera que animales y mascotas también se ven afectados.
- Elabora y pon en práctica tu Plan Familia Preparada, entrando a **www.senapred.cl**, donde además podrás aprender cómo preparar tu kit de emergencia.
- Los desastres, sean de origen natural o social, NO afectan a todos y todas por igual, estos tienen impactos diferentes sobre la calidad de vida de las mujeres, niños, niñas y hombres, adultos mayores, personas con discapacidad, grupos étnicos entre otros. Por lo que se deben considerar las vulnerabilidades, necesidades y capacidades, de cada uno de ellos.

SI ESTÁS AL AIRE LIBRE



Evita exponerte al sol durante las horas centrales del día (11:00 a 17:00 horas en donde existe una máxima radiación ultravioleta). Usa protección solar sobre factor 50 y reaplica cada 2 horas. Complementa con el uso de sombrero, lentes de sol y sombrillas. Permanece en lugares frescos.



Si realizas cualquier actividad física al aire libre, hazlo durante las primeras horas del día o en la noche.



Descansa con frecuencia a la sombra y mantente hidratado. Usa ropa (de colores claros) y calzado ligero, transpirable y holgado, que permitan la ventilación. Evita el uso de telas sintéticas.



Nunca dejes a personas ni mascotas en el interior de vehículos, en un corto periodo de tiempo la temperatura del interior puede superar ampliamente la temperatura del exterior, provocando golpes de calor.



Procura no pasear a tu mascota en horarios de mayor exposición al sol. En caso de ser necesario, utiliza protección en las patas de tu mascota y lleva agua para que pueda beber.



Solicita ayuda si presentas mareos, debilidad, ansiedad, sed intensa o cefalea intensa, espasmos musculares dolorosos. Para más recomendaciones a la población, visita www.minsal.cl

RECOMENDACIONES POR SECTOR



Mantén hidratados cultivos, huertas y vegetación en general. El aumento de las temperaturas incrementa la evapotranspiración, generando mayores demandas hídricas por parte de los cultivos.



Procura mantener a la sombra, ofrecer alimento y agua a animales y ganado. Considera que el estrés térmico reduce la ganancia en peso de los animales, estos a su vez requieren más agua para regular su temperatura corporal. Para más información visita www.minagri.cl



Infórmate sobre la aparición de Marea Roja. El aumento de la temperatura superficial del mar, puede favorecer el aumento y concentración de microalgas tóxicas o no tóxicas, en moluscos bivalvos (choros, almejas, ostiones, machas, entre otros). Para más información visita www.sernapesca.cl.



No hagas uso de fuego, ni uses herramientas que generen chispas en zonas cercanas a vegetación. La vegetación seca, la baja humedad y la alta temperatura, generan condiciones favorables para la propagación de incendios forestales. Revisa recomendaciones específicas para incendios forestales en www.senapred.cl , www.conaf.cl

¿Qué son los eventos de Calor?

El calor es aquello que siente un ser vivo ante una temperatura elevada y que puede afectar su normal funcionamiento. Su manifestación excesiva o exagerada se entiende como **calor intenso** o **extremo**.

El calor intenso o extremo se presenta en condiciones de un tiempo cálido inusual con temperaturas máximas y mínimas elevadas en una región determinada y que pueden ser persistente en días consecutivos, sobrepasando umbrales locales de temperatura. Junto con la temperatura, otro parámetro considerado en el monitoreo del calor **es la humedad**.

El **calor intenso** o **extremo** puede afectar la salud y bienestar de las personas, siendo las personas mayores, personas con discapacidad, recién nacidos, niños y niñas, personas gestantes, personas con enfermedades crónicas, entre otras, las de mayor vulnerabilidad frente a la alta temperatura.



RECOMENDACIONES “CALOR INTENSO O EXTREMO” – MESA POR VARIABLE DE RIESGO METEOROLÓGICO.

- Ministerio de Salud.
- Ministerio de Energía.
- Ministerio de Agricultura.
- Ministerio del Medio Ambiente.
- Servicio Meteorológico de la Armada de Chile.
- Servicio Nacional de Pesca y Acuicultura.
- Dirección General de Aguas – Ministerio de Obras Públicas.
- Dirección Meteorológica de Chile.
- Comisión Nacional de Riego.
- Servicio Nacional de Prevención y Respuesta ante Desastres.

SENAPRED

Av. Beaucheff 1671,
Santiago, Chile.

Sistema Integral de Atención Ciudadana (SIAC)

Oficina de Atención Ciudadana

600 586 7700

www.senapred.cl