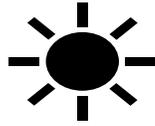




## Calor Extremo y Medidas de Seguridad para Incendios Forestales

Prepararse para las situaciones imprevistas es su mejor defensa contra el calor extremo y las emergencias por incendios forestales durante los meses de verano. Saber qué hacer antes de que se ocurra una emergencia le permite responder con rapidez. Que la situación no lo tome desprevenido. ¡Planifique hoy!



### CALOR EXTREMO

El calor extremo o las olas de calor se producen cuando las temperaturas son muy elevadas o cuando el aire se siente muy pesado producto del calor y la humedad. A continuación, se presentan consejos para prepararse para el clima de verano:

- Use ropa suelta y liviana.
- Procure quedarse en casa o en lugares con aire acondicionado, como bibliotecas o centros de enfriamiento.
- Si debe salir, trate de organizar sus actividades en horarios en los que no haga demasiado calor.
- Limite la actividad física a unos pocos minutos por vez.
- Use protector solar.
- Beba suficiente agua durante todo el día.
- Limite la ingesta de azúcares, cafeína y bebidas alcohólicas, ya que pueden causar deshidratación.
- Asegúrese de mantener a las mascotas en un lugar fresco y de que siempre tengan agua fresca para beber durante todo el día.
- A continuación, encontrará más consejos para mantenerse seguro ante el calor extremo:
  - [Enfermedades relacionada con el calor \(cdc.gov\)](#)



### MEDIDAS DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS FORESTALES

Cuando hace mucho calor, aumentan las probabilidades de incendios forestales. Un incendio forestal es un incendio dañino, de gran envergadura, que se propaga con rapidez. Si se produce un incendio forestal cerca suyo, es posible que deba evacuar (abandonar el lugar).

#### CONOZCA EL VOCABULARIO:

- **Orden de evacuación:** debe irse de inmediato. Es peligroso permanecer en el lugar.
- **Advertencia de evacuación:** usted y su propiedad pueden estar en peligro. Si necesita más tiempo para evacuar o si tiene mascotas, abandone el lugar lo antes posible.

#### SEPA QUÉ HACER:

- [Pautas de seguridad con respecto a incendios forestales de la Cruz Roja](#): sepa qué hacer antes, durante y después de un incendio forestal.
- **Personas:** [infografía de evacuación ante un incendio forestal](#).
- **Prestadores de servicios:** [lista de verificación de la preparación para una evacuación ante un incendio forestal](#).
- [Compruebe la calidad del aire](#): si hay humo en el exterior, use una mascarilla para proteger los pulmones.

#### PASOS PARA CREAR SU PLAN DE EMERGENCIA

**Paso 1:** identifique las emergencias más probables en la zona donde vive, estudia, trabaja y juega.

**Paso 2:** identifique las responsabilidades que tendrá usted, cada uno de los miembros de su hogar o las personas de apoyo.

**Paso 3:** practique qué hacer durante una emergencia.

## RECIBA ALERTAS DE EMERGENCIA



A continuación, se detallan algunas formas de mantenerse al tanto de lo que sucede en su comunidad:

- **Suscríbase a los avisos de [CalAlerts](#).**
- **[Compruebe los sistemas de avisos disponibles en su ciudad y condado local](#)** para suscribirse a las notificaciones.
- **[Watch Duty](#)**: use esta aplicación para monitorear los incendios en su área.
- **Centros de enfriamiento**: puede acudir a un centro de enfriamiento cuando haya cortes de energía o días de calor extremo. Para conocer las ubicaciones de los centros de enfriamiento, llame al 2-1-1 o utilice este enlace: [Cooling Centers \(Centros de enfriamiento\) \(ca.gov\)](#).
- **[Aplicación de emergencia gratuita de la Cruz Roja](#)**: ofrece una guía paso a paso y las ubicaciones de los refugios, con un mapa interactivo. Está disponible en inglés y español.
- **[Prepárese para cortes de energía \(Prepare for Power Shutoff, PSPS\)](#)**: utilice estos recursos para recibir notificaciones de advertencia temprana, actualizaciones constantes, información sobre inspecciones de seguridad y restauración de la energía eléctrica debido a condiciones de clima extremo.

## OTROS RECURSOS:

- [Guía de recursos de emergencia de CalHHS](#)
- [DDS.ca.gov \(cliente\) \(prestador\)](#)
- [Ready.gov](#) (incendios forestales)
- [CALOR EXTREMO](#)
- [Notificaciones](#) para reducir el uso de energía eléctrica
- [Medical Baseline Program](#)
- [Acceso y recursos para personas con discapacidad en casos de desastres \(Disability Disaster Access & Resources\)](#)

## PREPARE UN KIT DE EMERGENCIA

Estar preparado significa tener los suministros que necesita en caso de una situación de emergencia o desastre. Mantenga sus suministros en un kit de preparación fácil de transportar (como una mochila) que pueda usar en casa o llevar con usted en caso de evacuación.

Puede encontrar información adicional sobre la creación de un kit de preparación para emergencias en [Qué necesita en un kit de supervivencia | Cruz Roja](#)

## PARA PERSONAS SORDAS +

Es importante que cuente con los elementos que necesita durante una emergencia. A continuación, se enumeran algunos elementos que debe considerar agregar a su kit de emergencia:

- Radio del clima (con pantalla de texto y luces indicadoras de alertas)
- Baterías adicionales para los audífonos
- Bolígrafo y papel para comunicarse con las personas que no entiendan el lenguaje de señas
- Linterna a baterías
- Dispositivos de comunicación acordes a sus necesidades, como dispositivos braille o dispositivos de comunicación para personas sordociegas



Si usa un dispositivo de comunicación u otros dispositivos de asistencia tecnológica, tenga a mano una lista de los números de modelo y el nombre y número de teléfono de la compañía por si necesita reemplazar su dispositivo.

También es importante que planee formas alternativas de comunicarse con otras personas si su equipo no funciona, como usar tarjetas plastificadas con frases o pictogramas.



## HAGA UN PLAN DE EMERGENCIA Y PRACTÍQUELO



Código QR para clientes

Código QR para proveedores



El Departamento de Servicios de Desarrollo ha creado este boletín de preparación ante emergencias para alertar e informar a las personas y a los prestadores de servicios directos sobre los riesgos específicos detectados en nuestra comunidad. Por medio de esta encuesta, le solicitamos que nos dé su opinión sobre este boletín y sobre lo que podemos mejorar: [Encuesta del boletín](#).