



Oficial de Salud

608 Oakland Ave. | Elkhart, IN 46516 | 574-523-2105

elkhartcountyhealth.org

Elkhart County Health Department

Lydia Mertz, MD
Oficial de Salud del Condado de Elkhart
Julio 6 de 2020

Aún en este tiempo de pandemia por coronavirus, algunas cosas en el mundo continúan como antes. Algunas de esas cosas nos afectaron el fin de semana pasado y continuarán afectándonos esta semana. Me refiero al calor y a la humedad extremas que forman parte del verano en Indiana. Aunque estamos esperando pasar tiempo en exteriores, me gustaría recordarle que hay que hacerlo de forma segura. Aquí hay algunas sugerencias del CDC:

1. Manténgase hidratado. Tome más líquidos y no espere a estar sediento antes de tomar algo. ¡Tampoco olvide dejar más agua para sus mascotas!
2. **NUNCA DEJE A NIÑOS O MASCOTAS EN UN VEHÍCULO, ¡INCLUSO CON LA VENTANA ABIERTA!** Incluso por unos pocos minutos, ¡el riesgo es demasiado grande!
3. Manténgase fresco en espacios de interiores. Manténgase en el aire acondicionado el mayor tiempo posible. Si no dispone de aire acondicionado en casa, recuerde que tomar una ducha fresca o un baño de esponja ayuda con el calor.
4. Manténgase informado. Revise a niños y personas de la tercera edad con frecuencia para monitorear señales de enfermedad relacionadas al exceso de calor.
5. Use ropa apropiada. La ropa ligera, que no esté pegada al cuerpo y de color claro es mejor. Si usted siente que una mascarilla le causa demasiado calor, puede usar una cobertura facial de acrílico.
6. Calendarize las actividad en exteriores con atención. Intente limitar estas actividades a las horas de la mañana o de la tarde cuando la temperatura esté más fresca.
7. Tómelo con calma. Reduzca su tiempo de ejercicio en el calor. Tome descansos con más frecuencia en la sombra. Si se está ejercitando, empiece despacio e incremente gradualmente. Deténgase si se siente mareado o débil.
8. Use protector solar. Las quemadas por sol hacen que el cuerpo tenga más dificultad manteniéndose fresco y pueden causar deshidratación. Use protector solar con un SPF de 30 o mayor, aplíquelo con frecuencia.

Queremos que todos disfruten de la actividad en exteriores el mayor tiempo posible para reducir la velocidad de transmisión por coronavirus, ¡pero recuerde estos consejos para hacerlo con seguridad!

Lydia Mertz, M.D.
Oficial de Salud del Condado de Elkhart

Improving the Lives, Health and Environment of our Community



Public Health
Prevent. Promote. Protect.