

# RECURSOS INFORMATIVOS SOBRE LA OLA DE CALOR



PÁGINAS WEB INFORMATIVAS PARA EL PÚBLICO SOBRE CÓMO MANTENERSE SANO Y A SALVO DURANTE UNA OLA DE CALOR

## IMPACTO DEL CALOR EN LA SALUD

El calor mata directamente a más personas que ningún otro peligro meteorológico. Sin embargo, las enfermedades y muertes relacionadas con el calor se pueden prevenir. Infórmese en las siguientes páginas web sobre cómo afecta a la salud humana el calor extremo provocado por el cambio climático.



- Página web del SFDPH: Recursos de atención a la salud para el calor extremo: [www.sf.gov/resource/2024/healthcare-resources-extreme-heat](http://www.sf.gov/resource/2024/healthcare-resources-extreme-heat)
- Calor extremo de CDPH [www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/Extreme%20Heat%20Pages/BI\\_Natural-Disasters\\_Extreme-Heat.aspx](http://www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/Extreme%20Heat%20Pages/BI_Natural-Disasters_Extreme-Heat.aspx)
- El calor extremo y la salud del CDC: [www.cdc.gov/extreme-heat/about/index.html](http://www.cdc.gov/extreme-heat/about/index.html)

## MANTÉNGASE A SALVO

Sepa lo que puede hacer para mantenerse sano y a salvo cuando las condiciones climáticas se calientan. Consulte estos sitios web para aprender consejos sencillos de seguridad contra el calor.



- Página web sobre el calor de SF 72: [www.sf72.org/hazard/heat-0](http://www.sf72.org/hazard/heat-0)
- Consejos de CDPH para prevenir enfermedades relacionadas con el calor: [www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/BI\\_Natural-Disasters\\_Extreme-Heat\\_Tips-for-Preventing-Heat-Related-Illness.aspx](http://www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/BI_Natural-Disasters_Extreme-Heat_Tips-for-Preventing-Heat-Related-Illness.aspx)
- ¿Está preparado para el calor, California? [heatreadyca.com](http://heatreadyca.com)

## EVITE EL CALOR

Permanezca en algún lugar fresco, especialmente entre las horas de 10 a.m. y 4 p.m. cuando hace más calor. Aquellos que no tengan aire acondicionado deben visitar un centro de enfriamiento comunitario o lugares públicos como una biblioteca o un centro comercial. Revise los siguientes sitios web para conocer uno cerca de usted.



- Centros de enfriamiento de la Biblioteca Pública de San Francisco: [sfpl.org/services/cooling-centers](http://sfpl.org/services/cooling-centers)
- Centros y recursos de enfriamiento del Condado de CalOES: [news.caloes.ca.gov/coolingcenters/](http://news.caloes.ca.gov/coolingcenters/)

## INFÓRMESE

Sintonice los sitios web de noticias y pronósticos locales para conocer los pronósticos y alertas meteorológicas y hacer planes con antelación para prepararse para el calor.



- Pronóstico del tiempo de NWS: [www.weather.gov](http://www.weather.gov)
- Pronóstico de riesgo de calor de NWS: [ephtracking.cdc.gov/Applications/HeatRisk/](http://ephtracking.cdc.gov/Applications/HeatRisk/)

## REFUGIO ANTE INCLEMENCIAS METEOROLÓGICAS



Puede haber disponibilidad de refugios para aquellos que estén sufriendo la falta de vivienda durante las emergencias de calor extremo. Consulte el sitio web del Departamento de Vivienda de Apoyo para Personas sin Hogar (HSH) para conocer los recursos disponibles: [hsh.sfgov.org/services/how-to-get-services/accessing-temporary-shelter/](http://hsh.sfgov.org/services/how-to-get-services/accessing-temporary-shelter/).

