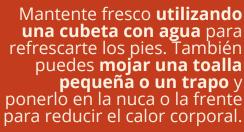
¿Qué puedo hacer si estoy en casa sin aire acondicionado durante un episodio de calor extremo?

Beber Más Agua



Tome más agua de lo que normalmente toma por que su cuerpo necesita hidratarse. La sudoración puede hacerte perder agua y electrolitos, que ayudan a equilibrar los fluidos del cuerpo.

El Poder Del Agua





3 Mantente en Planta Baja Para Estar Fresco



Si tiene una casa con varios pisos, vaya al nivel más bajo para evitar el calor que sube. Cierra las puertas de los cuartos que no estén utilizando para ahorrar aire frío en las áreas más pequeñas.

Alternativas AC

Haz tu propio aire acondicionado:
Si tienes un ventilador de caja, pon
un plato de hielo frente al ventilador
apuntando hacia ti para enfriar la
brisa. Utiliza ventiladores de techo
o pequeños ventiladores para
hacer circular más aire.
Si tienes un extractor de aire en la
cocina, el baño o el ático, enciéndelo

para sacar el aire caliente de casa.



Sloquee la Luz del Sol



Cierre las persianas y cortinas para bloquear los rayos del sol, o utilice cortinas que mantengan obscuro. Evite salir de casa durante las horas de más sol, entre las 11 y las 5 de la tarde.

Evite Fuentes de Calor Adicionales



Apaga las luces, los aparatos eléctricos enchufados, los cargadores de aparatos electrónicos, los televisores y los aparatos de cocina, como hornos y estufas. En su lugar, las ollas de cocimiento lento son una buena opción para evitar que el calor se propague por toda la casa.



Que Comer en Tiempo de Calor





Comer varias veces pequeñas porciones de comida fría, como sándwiches. Evite el exceso de azúcar porque aumenta la energía para la digestión y puede hacer que se sienta más acalorado. Evita la cafeína y las bebidas alcohólicas, ya que pueden deshidratarte más.







@USCEHC



USC