



County of Santa Cruz



HEALTH SERVICES AGENCY

POST OFFICE BOX 962, 1080 Emeline Ave., SANTA CRUZ, CA 95061-0962

TELEPHONE: (831) 454-4000 FAX: (831) 454-4488 TDD: Call 711

Comunicado de Prensa

Para Publicación Inmediata

Contacto: Corinne Hyland

Fecha: 1 de julio de 2024

(831) 566-4370

LOS OFICIALES DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE SANTA CRUZ ACONSEJAN A LOS RESIDENTES A MANTENERSE FRESCOS, HIDRATADOS E INFORMADOS DURANTE EL CALOR INTENSO

Condado de Santa Cruz, CA – El Servicio Meteorológico Nacional ha emitido una advertencia de calor excesivo para las montañas de Santa Cruz y una advertencia de calor para las regiones costeras.

“El calor excesivo representa un riesgo significativo para la salud, particularmente para los ancianos, los niños pequeños, las mujeres embarazadas y las personas con enfermedades crónicas”, dijo la Dra. Lisa Hernández, Oficial de Salud del Condado de Santa Cruz.

Los funcionarios de salud pública están pidiendo a la comunidad a protegerse a sí mismos y a su familia siguiendo estos consejos para prevenir enfermedades relacionadas con el calor:

- Manténgase hidratado
 - Beba más agua
- Evite bebidas con cafeína (té, café, y sodas) y alcohol
- Manténgase fresco en interiores
 - Permanezca en un área con aire acondicionado, si es posible
 - Si no tiene aire acondicionado, salga a un centro comercial o edificio público por algunas horas
- Una ducha o baño fresco también es una buena manera de refrescarse.
- Use bloqueador solar y ropa ligera

- Escoja ropa ligera, suelta, y de colores claros.
 - Un sombrero puede mantener su cabeza fresca.
 - Use un bloqueador solar con factor de protección solar (SPF) de 15 o más y reaplique cada dos horas mientras que este en el sol (para todo tipo de piel).

- Programe actividades al aire libre con cuidado
 - Trate de hacer menos actividad física en la tarde, la parte del día en que hace más calor
 - Descanse con frecuencia en un lugar con sombra
 - Nunca deje niños ni animales en un carro estacionado

- Sea cuidadoso al nadar
 - Solo nade en áreas designadas
 - Evite consumir alcohol antes de nadar
 - No nade solo

- Utilice un sistema de amigos
 - Este al tanto de su familia y sus amigos y pídale a alguien que haga lo mismo por usted
 - Cuide de las personas de tercera edad y a las personas con condiciones médicas dos veces al día durante una ola de calor.

- Proteja a sus mascotas
 - Nunca deje mascotas en un carro
 - Esté alerta a cualquier signo de estrés por calor, incluyendo respiración fuerte, ojos vidriosos, pulso rápido, inestabilidad, una marcha inestable, vómitos y lengua de color rojo intenso o morada
 - Ofrezca un lugar fresco para descansar
 - Llame al control de animales o a la policía de inmediato si ve a un animal en peligro en un carro
 - Si cree que su mascota está experimentando estrés por calor, consulte a un veterinario de inmediato para una evaluación.

Además de los consejos anteriores, se recuerda a los residentes y visitantes que los fuegos artificiales son ilegales en la mayor parte del condado de Santa Cruz y en todas las playas y representan un riesgo extremo de incendio, especialmente durante la próxima ola de calor. Los infractores estarán sujetos a multas de hasta \$1,000 dólares.

Para obtener más información sobre el calor extremo, visite:

<https://santacruzcounty.us/ExtremeHeatNotice.aspx> y <https://ready.gov/heat>.

###