



Yakima Health District

Comunicado de prensa

Para publicación de inmediato: 24 de junio de 2021

Contacto: Stephanie Badillo-Sanchez, Especialista en Comunicaciones

509-941-7364

Vigilancia de calor excesivo en vigor desde el viernes 25 de junio hasta el jueves 1 de julio

YAKIMA, WA- El Servicio Meteorológico Nacional ha emitido una alerta de calor excesivo para varias áreas en Washington y Oregon. Estará en vigor desde el viernes 25 de junio hasta el jueves 1 de julio, y se espera que las temperaturas del día alcancen entre 105 y 111 grados Fahrenheit. El Distrito de Salud de Yakima aconseja a los miembros de la comunidad que tomen medidas para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor y que continúen tomando precauciones contra el COVID-19.

Si bien el calor extremo puede poner a todos en riesgo de sufrir enfermedades por calor, los riesgos para la salud son mayores para las personas mayores de 65 años, los niños menores de dos años y las personas con enfermedades crónicas o enfermedades mentales.

El Distrito de Salud de Yakima recomienda seguir estos pasos adicionales para mantenerse fresco y seguro:

- Permanezca en interiores y en un ambiente con aire acondicionado tanto como sea posible.
- Beba muchos líquidos, lo mejor es agua.
- Nunca deje a ninguna persona o mascota en un vehículo estacionado o al aire libre sin protección del sol durante un período prolongado.
- Limite la actividad al aire libre, especialmente al mediodía cuando el sol es más caluroso.
- Use protector solar y vista ropa suelta, liviana y de colores claros.

Los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor incluyen mareos, náuseas, dolores de cabeza y calambres musculares. Si comienza a experimentar estos síntomas, muévase inmediatamente a un lugar más fresco para descansar y tomar una bebida fría, idealmente a la sombra. Si usted o un miembro de su familia experimentan síntomas y comienzan a perder el conocimiento, llame al 9-1-1 de inmediato.

Consejos de seguridad adicionales para el verano

Seguridad alimenticia

A medida que las personas completamente vacunadas comiencen a participar de manera segura en más actividades, alentamos a las personas a seguir los pasos de seguridad alimentaria para protegerse a sí mismos y a sus seres queridos de cualquier enfermedad transmitida por los alimentos.

1. Lávese las manos y las superficies con frecuencia. Además, asegúrese de que las frutas y verduras estén enjuagadas.



Yakima Health District

2. No contamine los alimentos de manera combinada. Asegúrese de mantener la carne, aves, mariscos y huevos crudos separados de los alimentos listos para comer y use tablas de cortar y platos separados.
3. Con un termómetro, verifique que la comida esté cocida a la temperatura adecuada.
4. Refrigere los alimentos de inmediato para evitar el crecimiento de bacterias si se dejan a temperatura ambiente.

Seguridad del agua

A medida que se acerca el verano, es importante mantenerse informado sobre la seguridad del agua para evitar ahogamientos. Asegúrese de que todos los miembros de su familia aprendan a nadar y a utilizar chalecos salvavidas, incluso si está en un bote. Es fundamental tener una estrecha supervisión de los niños para evitar que se ahoguen y nunca nadar solos.

Cita

“Con el aumento de las temperaturas, alentamos a las personas a mantenerse seguros del calor. Si no tiene aire acondicionado, considere buscar espacios alternativos para mantenerse fresco, como el mall o una biblioteca. Además, ahora que las personas completamente vacunadas pueden reunirse de manera segura con otras personas completamente vacunadas en el interior, considere invitar a un amigo, familiar o vecino a su casa si no tiene aire acondicionado. Si no está vacunado, asegúrese de usar una máscara. Mantengámonos seguros ". -Nathan Johnson, Coordinador Local de Respuesta a Emergencias

Información adicional:

[Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: ¡Manténgase fresco cuando hace calor!](#)

[Servicio Meteorológico Nacional](#)

[Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Mantenga los alimentos seguros](#)

[Cruz Roja Americana: Mantenerse a salvo cerca del agua este verano](#)

[El jefe de bomberos del condado de Yakima declara la prohibición de quemaduras de emergencia del viernes 25 de junio al lunes 12 de julio](#)

Debido a las temperaturas extremadamente altas, las condiciones secas y la falta de recursos de agua disponibles, el Jefe de Bomberos del Condado de Yakima ha declarado la prohibición de quemas al aire libre en las áreas no incorporadas del Condado de Yakima.

###