*Anna J. Thomas, MPH*
*Public Health Director*

***Chief Andy Parent***
*Fire Chief and Emergency Management Director*

# CITY OF MANCHESTER
*Health Department*
*Fire Department*

**For Immediate Release** **August 10, 2021**

**Contacts:**
**Philip Alexakos, MPH, REHS, Chief Operations Officer**
**603-657-2712**

## El Centro de Operaciones de Emergencia de Manchester le recuerda a los residentes que se preparen para un periodo prolongado de calor y humedad.

El Servicio Meteorológico Nacional pronostica un periodo prolongado de temperaturas cálidas y aumento de la humedad a partir del **Miércoles 11 de agosto hasta el Viernes 13 de agosto**. Es probable que haya Advertencia de Calor para cada día, ya que se espera que los índices de calor estén por encima de los 95F, cada día. Es importante recordarles a todos sobre las mejores prácticas en lo que respecta a la seguridad del calor. Estas condiciones pueden representar un peligro para la salud del público, especialmente los niños pequeños y adultos mayores. Preste especial atención a la siguiente información.

Las personas tienden a sufrir enfermedades relacionadas con el calor cuando el sistema de control de la temperatura corporal esta sobrecargado. Por lo general, el cuerpo se enfría sudando, pero en algunos casos sudar no es suficiente. Cuando eso sucede, la temperatura corporal de una persona aumenta rápidamente. Las temperaturas corporales muy altas pueden dañar el cerebro y otros órganos vitales.

Varios factores afectan la capacidad del cuerpo para enfriarse durante un clima extremadamente caluroso. Cuando la humedad es alta, el sudor no se evapora tan rápidamente, evitando que el cuerpo libere calor rápidamente. Otras condiciones que afectan negativamente la regulación de la temperatura incluyen la vejez, la obesidad, la fiebre, la deshidratación, las enfermedades cardiacas, la mala circulación, las quemaduras solares y el abuso de drogas y alcohol.

Al comprender el peligro inherente del calor extremo, los funcionarios de manejo de emergencias y salud están haciendo las siguientes recomendaciones:

**Tomar líquidos en abundancia**
Aumente la cantidad que tome independientemente de su nivel de actividad. Durante el ejercicio intenso en un ambiente caluroso, tome de 2 a 4 vasos (es decir, de 16-32 onzas) de líquido frio cada hora. El agua pura es el mejor líquido para tomar, ya que es el más fácil de

absorber por su cuerpo. **No espere** hasta tener sed para tomar más líquidos. Recuerde a los demás que tomen suficiente agua.

**Evite** tomar bebidas muy frías (pueden causar calambres de estómago) y evite las bebidas alcohólicas y con cafeína (le hacen perder más liquido). Durante el clima caluroso, necesitara tomar más liquido de lo que indica su sed. Esto es especialmente cierto para las personas mayores de 65 años.
NOTA: Si su médico le ha recetado una dieta con restricción de líquidos o diuréticos, debe preguntarle a su médico cuanto debe beber.

**Reemplaza Sal y Minerales**
Al sudar abundantemente elimina la sal y los minerales del cuerpo. Estos son necesarios para usted y deben ser reemplazados. La forma más fácil y segura es comer una comida equilibrada y tomar jugo de frutas o una bebida deportiva. No tome tabletas de sal a menos que se lo indique su médico. Si sigue una dieta baja en sal, pregúntele a su médico que puede comer o tomar, especialmente antes de tomar una bebida deportiva.

**Use Ropa y Protección Solar Apropiada**
Use ropa ligera, suelta, y colores claros. En el calor del sol, un sombrero de ala ancha proporcionará sombra y mantendrá la cabeza fresca. Use protectores solares que tengan un factor de protección solar (FPS) de 15 o más. Aplique el protector solar 30 minutos antes de salir al aire libre y vuelva a aplicar según las instrucciones del paquete. El protector solar lo protege de las quemaduras solares, que pueden afectar la capacidad de su cuerpo para enfriarse y provocar una pérdida de líquidos corporales.

**Manténgase Fresco en los Interiores**
La mejor manera de combatir el calor es permanecer en áreas con aire acondicionado. Si no tiene aire acondicionado, considere visitar un centro comercial durante unas horas. **La guía actual de la CDC fuertemente el uso de máscaras en interiores de áreas que experimenten una transmisión comunitaria sustancial, independientemente del estado de vacunación. Manchester y el condado de Hillsborough se encuentran actualmente en estado “Sustancial”.**

Un ventilador eléctrico puede ser útil para aumentar la comodidad y atraer aire fresco a su hogar por la noche, no debe ser su principal dispositivo de enfriamiento durante una ola de calor. Cuando la temperatura esta en los 90F o más, un ventilador NO evitara las enfermedades relacionadas con el calor. Tomar una ducha o un baño fresco también es una forma eficaz de refrescarse.

***Ubicaciones en la Cuidad para mantenerse Fresco***
Tenga en cuenta que el William B Cashin Senior Center y la biblioteca principal de la cuidad de Manchester están abiertos al público con fines de enfriamiento

**William B. Cashin Senior Activity Center**
151 Douglas Street
(603) 624-6533

***Horas:* Lunes Y Viernes**
**8:30 am to 4:00 pm**

**Manchester City Library**
405 Pine Street
(603) 624-6550
***Horas:* Lunes Y Viernes**
**9:00 am to 5:00 pm**
**Martes a Jueves**
**9:00 am to 8:00 pm**
**Sabado**
**9:00 am to 2:00 pm**

**(*Nuevo*) West Manchester Branch Library**
76 North Main Street
(603) 624-6560

***Horas*: Lunes – Viernes**
**1:00 pm -5:00**

**Manténgase Fresco al Aire Libre**
Las siguientes instalaciones acuáticas **públicas están abiertas y cuentan con el personal siguiente:**

***DUPONT SPLASH PAD, 207 Mason Street***
**Abierto: 7 Dias de la semana, de 11AM-7PM**
**Pagina Oficial**

***Sheehan-Basquil Splash Pad (next to Hunt Pool)-297 Maple Street***
**ABIERTO: 7 Dias de la semana, 12PM-7:45PM**
**Pagina Oficial**

***Livingston Pool, D.W. Highway-410 Hooksett Road***
**ABIERTO: 1PM-5PM y 6PM-8PM**
**Pagina Oficial**

****NEW* Raco-Theodore Pool, Head Street***
**ABIERTO: 1pm-5pm y 6pm-8pm**
**Pagina Oficial**

***CRYSTAL LAKE PUBLIC BEACH*, 679 Bodwell Road***
**ABIERTO: 7 Dias de la semana de 12PM-8PM**
*** Crystal Lake Public Beach will NOT have lifeguards on duty and is posted "SWIM AT YOUR OWN RISK". Rec Aids will be staffed, and the bath house open.**
**Pagina Oficial**

**Ultimos resultados de las muestras de agua:**
https://www.manchesternh.gov/Departments/Health/Services/Water-Quality

*** NOTA: Hunt Memorial Pool está cerrado durante la temporada debido a problemas mecánicos importantes ***

**PROGRAME LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE CUIDADOSAMENTE**
Si debe estar al aire libre en el calor, planifique sus actividades de modo que este al aire libre antes de las 10AM o después de las 6PM. Mientras este al aire libre, descanse con frecuencia en al área sombreada. Descansar periódicamente le dará al termostato de su cuerpo la oportunidad de recuperarse. Si el esfuerzo en el calor hace que su corazón palpite y lo deje sin aliento, DETENGA toda actividad; vaya a un logar fresco y descanse. Además, debe descansar si se siente mareado, confundido, débil o desmayado.

**Use un acompañante**
Cuando trabaje en el calor, monitoree la condición de sus compañeros de trabajo y pídale a alguien que haga lo mismo por usted. Las enfermedades inducidas por el calor pueden hace que una persona se sienta confundida o pierda el conocimiento.

Si tiene 65 años o más, pídale a un amigo o familiar que lo llame dos veces al día durante un periodo de calor prolongado. Si conoces a personal de este grupo de edad, revísales al menos dos veces al día. **Evite las visitas en persona a menos que sea absolutamente necesario y, al hacerlo, use una máscara de tela y lávese las manos**.

Los que corren mayor riesgo de contraer enfermedades relacionadas con el calor incluyen: (1) bebés hasta 4 años de edad; (2) personas de 65 años o más; (3) personas con sobrepeso; (4) personas que se esfuerzan demasiado durante el trabajo o el ejercicio; y (5) personas enfermas o que toman ciertos medicamentos.

**Use el Sentido Común y Manténgase Informado**
Evite los alimentos calientes y las comidas pesadas, ya que añaden al calor a su cuerpo. No deje bebes o mascotas en un automóvil estacionado. Vista a los bebes con ropa fresca y suelta y asegúrese de que beban suficientes líquidos. Dele a sus mascotas abúndate agua fresca y deje el agua en un área sombreada. ¡NUNCA deje a un niño o una mascota en un vehículo, ni siquiera por un minuto!

Manténgase actualizado sobre las previsiones meteorológicas locales para que pueda planificar actividades de forma segura cuando hace calor afuera. Consulte los medios de comunicación locales para conocer los avisos de calor y las advertencias emitidas por el Servicio Meteorológico Nacional. Regístrese para recibir alertas meteorológicas en su teléfono o correo electrónico visitando: https://www.weather.gov/subscribe

**Este Alerta con el Insolación y Agotamiento de Calor**
Ambas dolencias ocurren cuando su cuerpo se vuelve incapaz de controlar su temperatura; la temperatura de su cuerpo aumenta rápidamente, el mecanismo de sudoración falla y el cuerpo no puede enfriarse. Si el tratamiento de emergencia no se toma rápidamente, puede ocurrir la muerte o una discapacidad permanente. Las señales de advertencia de insolación y agotamiento por calor pueden incluir piel seca y caliente, pulso rápido, palpitaciones, dolor de cabeza, mareos, náuseas, confusión, palidez e inconsciencia. Llame al 911 si se presentan estos síntomas.

**OTROS RECURSOS**

http://www.cdc.gov/extremeheat/index.html
https://www.weather.gov/safety/heat
https://www.weather.gov/wrn/summer-safety

# # #