Public Service Announcement

Prepárese

Recomendaciones de seguridad de los servicios contra incendios y de rescate de Vaughan para el CALOR EXTREMO

VAUGHAN, ON (20 de agosto de 2025): A la hora de prepararse para una emergencia, el primer paso es conocer los riesgos.

En esta serie mensual, los servicios contra incendios y de rescate de Vaughan comparten las medidas que puede implementar para prepararse para los riesgos más probables en la zona, como el **calor extremo.**

Fue un verano caluroso, y el calor extremo puede ser peligroso para todos, en especial, para quienes trabajan al aire libre, las personas mayores, algunas personas con discapacidades, las embarazadas, las mascotas y los niños, en particular los infantes. ¿Sabe qué debe hacer para estar seguro durante una ola de calor?

Cómo prepararse para el calor extremo

- Revise las alertas de Environment Canada, el sitio web de la ciudad y las redes sociales corporativas para conocer las actualizaciones.
- Cierre las persianas y las cortinas los días soleados y calurosos.
- Beba mucha agua cuando salga de su casa.
- Asegúrese de tener un sombrero de ala ancha para proteger el rostro y lentes de sol con protección total contra los rayos UVA y UVB.
- Compre protector solar y bálsamo para labios con SPF 15 o más.

Durante el calor extremo

Es importante que tenga formas de enfriarse en un día caluroso de verano. Si se siente mareado, débil o acalorado, debería:

- Ir a un sitio fresco.
- Sentarse o recostarse.
- Beber agua.
- Lavarse la cara con agua fría.
- Evitar hacer ejercicio en los momentos más calurosos del día.

Si los síntomas no desaparecen, **busque asistencia médica de inmediato.** Compruebe con regularidad cómo están sus familiares mayores. **Nunca deje a sus mascotas o a sus hijos en un automóvil caliente.**

Public Service Announcement

Cuando esté adentro:

- Quédese adentro para limitar la exposición al sol.
- Mantenga las ventanas cerradas en los momentos más calurosos del día. Puede cubrir las ventanas con cartón cubierto con papel aluminio para reflejar la luz del sol, y cerrar las cortinas y las persianas.
- Tome baños o duchas frías con regularidad.
- Si no tiene aire acondicionado, quédese en la planta baja y use ventiladores.
- Beba mucha agua e ingiera comidas ligeras con regularidad. Evite consumir sal, bebidas con cafeína y alcohol.
- Evite usar electrodomésticos grandes como estufas, hornos, lavadoras y secadoras. Prepare comidas que no requieran cocinarse o calentarse.

Cuando esté afuera:

- Limite las actividades al aire libre, en especial, en los momentos más calurosos del día.
- Pase el momento más caluroso del día en edificios con aire acondicionado.
- Quédese a la sombra para mantenerse fresco.
- Beba agua cada 15 a 20 minutos, aunque no tenga sed.
- Vístase con ropa suelta y de colores claros que cubra la mayor cantidad de piel posible.
- Use un sombrero de ala ancha y lentes de sol.
- Aplique protector solar y bálsamo para labios con SPF 15 o más al menos 20 minutos antes de salir de casa. Vuelva a aplicar el protector regularmente, en especial, después de mojarse.
- Visite una de las zonas de rociadores de Vaughan para enfriarse.

Después del calor extremo

- Revise si debe reponer su protector solar o equipo de protección.
- Revise el pronóstico para ver si hay próximas olas de calor y siga las alertas de Environment Canada.

Para obtener más información y revisar los riesgos de emergencia para Vaughan, visite vaughan.ca/**EmergencyRisks**.

Para recibir actualizaciones y novedades a medida que se presentan, suscríbase a Vaughan News y siga los canales corporativos oficiales en X, Facebook, Instagram y LinkedIn.

-30-

Public Service Announcement

SOBRE VAUGHAN: Vaughan es una de las ciudades de crecimiento más rápido de Canadá y tiene una población de más de 344,412 habitantes. Vaughan se fundó en 1991 e incluye a las comunidades de Concord, Kleinburg, Maple, Thornhill y Woodbridge. Este municipio con diversidad cultural se encuentra en el centro de la región de York y en el área del Gran Toronto.

CONTACTO CON LOS MEDIOS: Ciudad de Vaughan
Departamento de Comunicaciones, *Marketing* y Participación
905-832-2281 | corpcomm@vaughan.ca