

Prepárese para las olas de calor

Prepare a su familia y su casa para las olas de calor.



¿Lo sabía?

- Las olas de calor son el **peligro natural más mortífero** de Australia y causan más muertes que los incendios forestales, las inundaciones o las tormentas.
- Las personas mayores, los niños pequeños y las personas con problemas de salud corren el mayor riesgo.
- Las olas de calor pueden ocurrir **en cualquier lugar** de Australia, incluso en las regiones más frías.

¿Qué es una ola de calor?

Una ola de calor consiste en tres días de calor inusual, con altas temperaturas durante el día y la noche. El riesgo es mayor cuando las noches también son calurosas, lo que impide que el cuerpo se enfríe.

¿Estoy en peligro?

Las olas de calor pueden afectar a **todo el mundo**. Las olas de calor pueden provocar un **golpe de calor**, afección potencialmente mortal en la que el cuerpo se calienta demasiado y no puede enfriarse. Los niños pequeños, las personas mayores de 65 años, las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, quienes trabajan al aire libre y quienes padecen enfermedades crónicas son los grupos de mayor riesgo.

Información de advertencia

Los servicios de emergencia utilizan el Sistema Australiano de Advertencia (Australian Warning System) para indicar la gravedad del riesgo de una ola de calor activa. Hay tres niveles de advertencia que orientan sobre las medidas que se deben tomar.



Aviso



Observar y actuar



Advertencia de emergencia



Cómo prepararse para una ola de calor

Prepararse hoy puede ayudarle a mantenerse a salvo en caso de una ola de calor. Hable con todos los miembros de su hogar y prepárense juntos para que cada persona sepa qué hacer.

Para prepararse para una ola de calor, debe:



Preparar su casa



Elaborar un plan de emergencia



Empacar un kit de emergencia



Hablar con sus vecinos y la comunidad local

Para obtener más información, visite el sitio web

getready.gov.au/spanish



Australian Government
National Emergency
Management Agency

Preparar su casa



- Instale o repare ventiladores y aires acondicionados.
- Utilice persianas y cortinas.
- Mejore el aislamiento y selle las fugas de aire para evitar que entre aire caliente.

Elaborar un plan de emergencia



Hable con su familia sobre qué hacer cuando haya una ola de calor.

Prepararse hoy puede ayudarlos a mantenerse a salvo y reducir el estrés cuando haya una ola de calor. Ponerlo por escrito ayuda a todos los miembros del hogar a saber qué hacer.

Un plan de emergencia es un documento escrito. **En su plan para una ola de calor debe incluir:**

¿A quién llamará en caso de emergencia?

- Lleve una lista de números de teléfono importantes por si necesita ayuda.

Recuerde: usted también puede ayudar a los demás. Haga una lista de las personas de su comunidad que puedan necesitar cuidados adicionales y contáctelas para ver cómo están.

¿Qué puede hacer para mantenerse fresco en casa?

- Cierre las persianas o cortinas a primera hora del día.
- Mejore la circulación del aire con ventiladores y ventilación.
- Manténgase hidratado con agua, lleve ropa liviana, dúchese con agua fría.

¿A dónde puede ir para mantenerse fresco?

- Si no puede mantenerse fresco en casa, vaya a un centro comercial, cine, biblioteca o centro comunitario donde haya aire acondicionado.
- Lleve consigo agua a todas partes.

Consulte periódicamente los sitios web y las redes sociales de los servicios de emergencia estatales y locales para obtener información actualizada sobre la situación en su zona.

Señales de advertencia de un golpe de calor



Esté atento a los siguientes síntomas en usted mismo y en los demás:

- Confusión, mareos o desmayos.
- Náuseas o vómitos.
- Dolor de cabeza.
- Calambres musculares.
- Latidos cardíacos rápidos.
- Temperatura corporal muy alta.

Si alguien muestra síntomas de un golpe de calor, **llame al 000 de inmediato**. Ayúdele a enfriarse haciendo que se recueste en una zona fresca o a la sombra, quítele el exceso de ropa y humedézcale la piel con agua fría. Si está totalmente alerta y responde, dele pequeños sorbos de agua con frecuencia.

Empacar un kit de emergencia



Un kit de emergencia es una caja o bolsa con artículos esenciales que puede preparar hoy mismo para casos de olas de calor u otra emergencia.

Tenga provisiones para al menos tres días en caso de que deba quedarse en casa sin electricidad ni agua.

Conserve el kit en un lugar seco y de fácil acceso, y asegúrese de que todos en su casa sepan dónde está.



Dónde obtener más información

Busque los datos de contacto de los servicios de emergencia de su estado o territorio.

getready.gov.au/spanish

Averigüe cómo recibir advertencias y prepararse para olas de calor y otros peligros naturales.

Durante una ola de calor, escuche las alertas y actualizaciones locales en los canales de radio ABC o SBS.

Llame al **131 450** para el Servicio de Traducción e Interpretación (Translating and Interpreting Service, TIS) nacional.

