

### Consejos para la salud

**Manténgase saludable cuando hace calor**

## Consejos para todos

* Tome mucho líquido
* Trate de quedarse adentro con un ventilador o con aire acondicionado
* Si tiene que salir, hágalo temprano por la mañana o a última hora por la tarde y manténgase a la sombra
* Use ropa suelta, de colores claros y si sale, póngase un sombrero
* Siempre use suficiente cantidad de protector solar
* No haga demasiados ejercicios al aire libre cuando hace mucho calor
* Para poder dormir mejor, refrésquese mojando su cara y su cuerpo con un pulverizador de agua
* Aunque no se sienta bien debido al calor, continúe tomando sus medicinas

## Para bebés y niños pequeños

* Cuando hace calor vigile a los bebés y a los niños pequeños cuidadosamente porque pueden enfermarse muy rápido
* El interior de los automóviles puede alcanzar temperaturas peligrosamente altas – nunca deje a bebés, niños o mascotas solos en el coche aún con el acondicionador de aire en marcha
* Si está embarazada o amamantando debe tomar más agua que de costumbre
* En días calurosos no se debe andar descalzo afuera - el piso caliente puede quemar los pies de los bebés y de los niños muy fácilmente

## Para personas mayores

* Verifique por lo menos dos veces por día que las personas mayores se encuentren bien, especialmente si viven solos
* Asegúrese que las personas mayores usen su acondicionador de aire cuando hace calor – verifique siempre que el selector de temperatura esté en ‘frío’.

## En su casa

* Mantenga la casa fresca, durante el día cierre las cortinas, las persianas y las ventanas
* Si no fuese peligroso, por las noches abra las ventanas para que entre aire fresco
* Mientras esté en casa, trate de usar la menor cantidad posible de ropa para mantenerse fresco.
* Cuando el tiempo está caluroso, las bacterias pueden multiplicarse rápidamente en los alimentos y esto puede enfermarlo, guarde toda la comida fresca en el refrigerador
* En días muy calurosos, los animales pueden enfermarse y hasta morir, manténgalos dentro de la casa o asegúrese que tengan sombra en el jardín y que siempre tengan disponible suficiente cantidad de agua.

## Hay ayuda a su disposición

* Si no se siente bien:
  + Hable con su farmacéutico o llame a su médico de familia
  + Llame a *healthdirect Australia* al 1800 022 22*2*
  + Las personas mayores pueden registrarse con la ‘Red Cross’ (la Cruz Roja) y un voluntario los llamará 3 veces por día para verificar que se encuentren bien. Regístrese llamando al 1800 188 071.

**Si se siente muy mal vaya al hospital más cercano o llame al 000 y pida una ambulancia.**

Se agradece el contenido a South Australia Health, Gobierno de South Australia