



Departamento de Salud Pública

Condado de Monroe, Nueva York

Adam J. Bello
Ejecutivo del Condado

Marielena Vélez de Brown, MD, MPH
Comisionada Interina de Salud Pública

Para publicación inmediata
Lunes 17 de junio de 2024

EL DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE MONROE INSTA A LOS RESIDENTES A PROTEGERSE CONTRA LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR EXTREMO *Se espera que la ola de calor dure varios días*

ROCHESTER, NY – A medida que el calor extremo desciende sobre el condado de Monroe, la Comisionada Interina de Salud Pública, Dra. Marielena Vélez de Brown, insta a los residentes a tomar medidas para prevenir enfermedades relacionadas con el calor.

“Esperamos que la temperatura y la humedad alcancen niveles peligrosos y se mantengan así, en especial el miércoles y el jueves. Este nivel de calor puede afectar a todos, por lo que es muy importante saber cómo prevenir, reconocer y tratar las enfermedades relacionadas con este”, *dijo la Dra. Vélez de Brown.*

El Departamento de Salud Pública recomienda lo siguiente:

- **Manténgase hidratado:** Beba de 2 a 4 vasos de agua por hora, incluso si no tiene sed. Evite las bebidas azucaradas y el alcohol.
- **Manténgase fresco:** Si es posible, permanezca en un lugar cerrado con aire acondicionado. Es posible que los ventiladores no lo refresquen cuando hace tanto calor. Si no tiene aire acondicionado, busque una biblioteca o un centro comercial. Incluso unas pocas horas en un lugar fresco pueden reducir el riesgo de enfermarse.
- **Si debe salir al exterior:** Limite las actividades extenuantes. Use ropa holgada y de colores claros y permanezca a la sombra tanto como sea posible. Beba mucho líquido y tome descansos regulares de cualquier actividad.
- **Reconozca los signos:** Los síntomas del *agotamiento por calor* incluyen mareos, debilidad, irritabilidad, calambres musculares o náuseas. Los síntomas del *golpe de calor*

incluyen confusión, habla mal articulada, pérdida de conciencia, piel caliente o seca o sudoración excesiva o convulsiones.

- **Sepa qué hacer:** En caso de agotamiento por calor, traslade a la persona a un área fresca, aplique paños fríos y proporciónese agua fría. En caso de golpe de calor, llame al 9-1-1 de inmediato. Traslade a la persona a un área fresca y aplique agua fría y hielo.

Para obtener más información sobre el calor extremo y acceder al Rastreador de Calor y Salud de los CDC, visite www.MonroeCounty.gov/Health.





111 Westfall Road • Sala 950 • Rochester, Nueva York 14620
(585) 753-2991 • fax: (585) 753-5115 • www.monroecounty.gov • e-mail: mhealth@monroecounty.gov