

Cómo Conservar Energía

Durante periodos de altas temperaturas y humedad, el uso regional de la electricidad aumenta en proporciones gigantescas. Es importante conservar la energía para evitar apagones parciales o totales u otro problema que reduzca el suministro de electricidad.

CONSEJOS PARA CONSERVAR LA ENERGÍA

- Ajuste el termostato de su acondicionador de aire a no menos de 78 grados fahrenheit.
- Use el acondicionador de aire sólo cuando esté en casa. Si quiere refrescar su casa antes de regresar, use un sincronizador (timer) para que encienda el acondicionador no más de media hora antes de que usted llegue.
- Mantenga apagados los electrodomésticos que no son esenciales.

PAROS DE LA ENERGÍA ELÉCTRICA

Para prepararse en caso de paros e interrupciones en el suministro de la electricidad, mantenga los siguientes artículos en un lugar fácil de localizar: linterna, radio de pilas, botiquín de primeros auxilios, agua embotellada, y pilas suplementarias. Si tiene problemas con el suministro de electricidad, mantenga las ventanas abiertas para asegurar una ventilación apropiada. Usted también puede llamar a ConEd, teléfono 800-752-6633, ó a KeySpan Energy, teléfono 800-490-0025.

El Aire Contaminado de Ozono

La capa de ozono ocurre naturalmente en la zona superior de la atmósfera que cubre la Tierra. Funciona como un filtro para impedir el daño que causan los rayos ultravioletas emitidos por el sol. El ozono se forma en la zona inferior de la atmósfera durante las altas temperaturas y al nivel de la tierra es un contaminante de aire que puede ser peligroso para la respiración. La inhalación de este contaminante puede causar dolores del pecho, tos, náusea, e irritación y congestión de la garganta. Además puede empeorar los casos de bronquitis, las enfermedades del corazón, la enfisema y el asma. Las personas que pasan mucho tiempo al aire libre en el verano, especialmente los niños, los que hacen ejercicios y los trabajadores al aire libre corren el mayor riesgo. Estas personas con dificultades respiratorias tales como, pero no limitadas al asma, necesitan estar conscientes de estos peligros y deben hacer caso a las advertencias y alertas acerca del ozono.

www.nyc.gov/oem

Consejos Para “Vencer el Calor”

- Manténgase fuera de los rayos del sol – evite los cambios extremos de temperatura
- Si es posible, vaya a un edificio con aire acondicionado y permanezca allí varias horas cada día.
- Beba líquidos, especialmente agua y jugos.
- Evite las bebidas que contienen alcohol, cafeína y carbonato.
- Coma pequeñas cantidades de comida con frecuencia.
- Evite la actividad fatigante, especialmente durante las horas de mayor intensidad del sol entre las 11 a.m. y las 4 p.m.
- Vista ropa liviana de colores claros. Los colores claros reflejan parte de la energía solar mientras que los colores oscuros la absorben.
- Evite el uso de tabletas de sal.
- Refréscase con baños o duchas frescas. Nunca tome una ducha inmediatamente después de acalorarse demasiado; esto puede causar que usted se refresque demasiado rápido y puede enfermarse, o sentir náuseas o mareo.
- Participe en actividades que lo mantengan refrescado, tales como ir al cine, ir de compras a un centro comercial o ir a nadar a una piscina o a la playa.
- Aplíquese una crema para protegerse del sol (sunscreen) con un alto SPF y use sombrero de ala ancha para protegerse la cara y la cabeza.
- Nunca deje a los niños y las mascotas encerrados dentro de un automóvil.

www.nyc.gov/oem

NYC SH/G/S
Rev. June 2002



**Guía de la
Ciudad de Nueva York
Para
COMBATIR EL CALOR**



Oficina para el Manejo de Emergencias

Ciudad de Nueva York

**Michael R. Bloomberg
Alcalde**

**John T. Odermatt
Comisionado**

**esta información está disponible en
Internet**

www.nyc.gov/oem

Mensaje a los Neoyorquinos:

Durante los meses de verano, los neoyorquinos son particularmente vulnerables a las inclemencias creadas por las altas temperaturas. El asfalto, el concreto y el metal con los que está construida la ciudad absorben una enorme cantidad de calor y esto hace que Nueva York resulte estar 20 grados fahrenheit más caluroso que las zonas limítrofes. Este folleto le ayudará a prepararse para combatir las altas temperaturas. Tenga la bondad de leer la siguiente información y compártala con sus familiares y amistades.

Cómo Prepararse

Si se pronostica una ola de calor, es necesario prepararse. Tenga a mano un abastecimiento suficiente de agua o jugo para evitar la deshidratación, y tenga también suficiente crema para proteger la piel contra los rayos peligrosos del sol (sunscreens). Si es necesario identifique un lugar con aire acondicionado, tal como un centro comercial, biblioteca, la casa de una amistad o de un familiar o un Centro para Refrescarse (Cooling Center) operado por el gobierno de la Ciudad de Nueva York, donde usted pueda conseguir aliviarse del calor. Entérese de las condiciones del tiempo sintonizando la radio, la televisión y manteniéndose en comunicación con sus organizaciones comunitarias.

Haga un esfuerzo adicional de averiguar cómo están sus vecinos durante una ola de calor, particularmente si son personas de edad avanzada, si tienen niños pequeños o si son de algún otro modo vulnerables a las extremadamente altas temperaturas.

Cómo Preparar el Hogar

Mantenga una temperatura fresca en su hogar instalando persianas, “window shades”, o toldos para bloquear el sol. Si tiene un acondicionador de aire, asegúrese de que funciona bien antes de que comience el verano. Si no tiene aire acondicionado, mantenga las ventanas abiertas para que entre la brisa fresca por su casa. Si es posible, distribuya el aire por toda la casa con abanicos circulantes.

Centros para Refrescarse (Cooling Centers)

El gobierno de la Ciudad de Nueva York monitorea cuidadosamente las condiciones del tiempo. Cuando se pronostica que el índice de calor, (una combinación de la temperatura y la humedad) estará peligrosamente alto, el gobierno de la Ciudad abrirá Centros para Refrescarse

www.nyc.gov/oem

(Cooling Centers) en centros comunitarios y de personas de edad avanzada para las personas que estén buscando aliviarse del calor. Durante una ola de calor, se puede conseguir información sobre centros cercanos para refrescarse y sugerencias para protegerse de las altas temperaturas en la página web del gobierno municipal en www.nyc.gov

SÓLO durante una emergencia de calor puede también llamar la línea de emergencia “Beat the Heat”, teléfono **1-800-4COOLNY (1-800-426-6569)**. Los que llamen el TTY (teléfono con teleimpresor) pueden usar el Relay.

Enfermedades Causadas por el Calor

Exponerse a las altas temperaturas por largo tiempo puede ser perjudicial y potencialmente fatal. La siguiente es una lista de enfermedades relacionadas con el calor y de sugerencias para el tratamiento:

Postración por el Calor (Heat Exhaustion)

Síntomas: Un leve estremecimiento con mucho sudor, debilidad, jaqueca, pulso débil, mareo, fatiga, desmayo, náusea o vómito y piel fría y húmeda. La temperatura del cuerpo aparenta ser normal.

Tratamiento: Si la postración causada por el calor no se trata, puede empeorar y llevar al paciente a la insolación (heat stroke). Saque la víctima del calor y llévela a un lugar fresco. Aflójele la ropa y aplíquele toallas frescas y húmedas. Si la víctima está consciente, dele agua para que la beba despacio siempre y cuando no le cree náusea. Dele a beber medio vaso de agua cada 15 minutos. Observe cuidadosamente si hay cambios en la condición de la víctima. Llame el 911 para conseguir atención médica.

Insolación (Heat Stroke o Sunstroke)

Síntomas: Piel caliente y enrojecida; pulso acelerado y débil; respiración acelerada y poco profunda; pérdida de la capacidad para sudar. La temperatura del cuerpo puede ser tan alta que puede causar daño cerebral e incluso la muerte en menos de 10 minutos si no se busca atención médica inmediatamente.

Tratamiento: Inmediatamente llame el 911 y pida los auxilios de un médico. Saque la víctima del calor y llévela a un lugar fresco. Desnude a la víctima y refresque el cuerpo de la misma sumergiéndolo en un baño de agua fría, o envolviéndolo en sábanas mojadas o

www.nyc.gov/oem

abanicándolo. Observe si tiene problemas con la respiración. Mantenga a la víctima acostada y lo más refrescada posible. NO le dé a beber ningún líquido a la víctima.

Conservación del Agua

La Ciudad de Nueva York está actualmente pasando por una emergencia de sequía. Es importante que usted respete las restricciones dadas a conocer por el Departamento de Protección del Medio Ambiente (DEP) para conservar el agua durante los meses del verano.

El uso del agua a menudo aumenta a altos niveles durante periodos de calor, lo cual ocasiona fluctuaciones en la presión del agua por toda la ciudad. Esto, además de la emergencia de sequía, hace la conservación de agua sumamente importante. Siga estos consejos:

- Tome cortos baños de ducha y llene la bañera sólo hasta la mitad cuando tome un baño.
- Repare las llaves (grifos; plumas) del agua que tengan goteras y ciérrelas bien apretadas.
- Opere su máquina lavaplatos o lavadora sólo cuando esté llena.
- No deje la pluma (grifo; llave) abierta cuando esté lavando los platos, cuando se esté rasurando o cuando se esté lavando los dientes.
- Observe las restricciones cuando riegue el césped o las plantas.
- Use boquillas rociadoras (spray caps) en todas las bocas de incendio.

Boquillas Rociadoras (Spray Caps) y Bocas de Incendio

El abrir las bocas de incendio sin éstas tener boquillas rociadoras es un desperdicio y es peligroso. La alta presión del agua puede arrojar a los niños hacia el tráfico o puede causar a otros la pérdida del equilibrio, lo cual puede resultar en lesiones físicas. Para refrescarse sin peligro, comuníquese con su estación de bomberos local y pida una boquilla rociadora (spray cap) para la boca de incendio.

Para denunciar las aperturas ilegales de bocas de incendio o para dar quejas sobre el agua y los alcantarillados, llame la línea de emergencia de 24 horas del Departamento de Protección del Medio Ambiente (DEP), teléfono **718 DEP-HELP (718-337-4357)**. También puede ir en línea a www.nyc.gov/dep para más información

www.nyc.gov/oem