

Hoja de respuestas del ejercicio teórico para Calor Excesivo - Verano de 2016

1. Algunas acciones que debe considerar incluyen llenar el tanque de gasolina de su auto, instalar un generador de reserva para operar los enseres principales si falla el sistema eléctrico, comprar comida y agua además de su suministro regular, verificar a sus mascotas, y llamar o visitar a familiares, amigos y vecinos de edad avanzada.
2. Esto podría incluir actividades al aire libre, como caminar, correr, correr bicicleta y trabajar en el jardín. Para reducir un posible impacto negativo a la salud, considere realizar estas actividades temprano por la mañana o tarde por la tarde cuando la temperatura es más fresca y disminuye la exposición al sol. Si es absolutamente necesario realizar estas actividades en momentos de temperaturas de calor intenso, considere usar sombrero, gafas de sol, ropa de colores claros y protector solar. Además, asegúrese de mantenerse hidratado con agua o bebidas que contengan electrolitos.
3. Reducir la demanda de electricidad en su casa u oficina puede incluir usar productos Energy Star. El proyecto Energy Star es un programa voluntario de la Agencia de Protección Ambiental de EE. UU. que ayuda a negocios e individuos a ahorrar dinero y proteger el ambiente a través de una eficiencia energética superior. Muchos productos, desde acondicionadores de aire hasta refrigeradores y lavadoras, ahora llevan el logo de Energy Star. Otras opciones incluyen instalar cortinas opacas, ajustar el termostato de su acondicionador de aire a una temperatura más alta y apagar completamente la unidad cuando el lugar esté vacío.
4. Instalar un generador es una buena manera de garantizar que los acondicionadores de aire, los enseres grandes y los equipos mecánicos esenciales continúen operando en caso de un apagón por la demanda excesiva en la red eléctrica. Para mantener su capacidad, estos generadores deben ser probados una vez al mes.
5. Las mascotas, no importa si son gatos, perros o animales exóticos, requieren cuidado y atención adicional durante tiempos de calor excesivo. Asegúrese de que tengan suficiente comida, agua, sombra, y de que **no** los dejen dentro de vehículos cerrados porque podría resultar fatal.
6. No importa si vive en un área densamente poblada o área rural, es crucial verificar que sus amistades, familiares o vecinos de edad avanzada estén bien. Llámelos con frecuencia o mejor aún, visítelos para confirmar que su estado de salud no está comprometido.
7. Obtenga el pronóstico del tiempo más reciente por televisión, radio de batería, solar, manual, del auto o en la página web de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica, www.noaa.gov. También puede descargar la aplicación de FEMA y escribir su código postal para obtener un reporte del tiempo específico para su área.
8. Esto puede incluir preparar artículos y servicios antes del inicio del verano o la llegada de calor excesivo. Si un artículo en particular (manta, fotografía, peluche, etc.), mantiene calmado a un ser querido, asegúrese de empacarlo al momento de desalojar. Si su familiar tiene citas regulares de terapia de salud mental, asegúrese de que su proveedor de salud mental sepa dónde se refugiarán.