



PERSONAS MAYORES Y PERSONAS SENSIBLES AL CALOR

Cómo evitar enfermedades relacionadas con el calor durante la interrupción de energía eléctrica

La energía eléctrica está escasa en California, por lo que es muy posible que se realicen cortes temporales del servicio eléctrico. Las siguientes son algunas medidas que usted puede tomar:

Esté preparado

- Familiarícese con el número de turno de interrupción temporal de electricidad correspondiente a su zona, el cual aparece en la parte inferior izquierda de su factura de electricidad.
- Es posible que no reciba ningún aviso previo a un corte de energía, esté atento a las noticias e informaciones de última hora. Los cortes de energía pueden durar hasta dos horas.
- Si sabe con tiempo que habrá una interrupción de energía eléctrica en su zona, considere la posibilidad de ir a un centro comercial, biblioteca u otros lugares que sí cuenten con aire acondicionado.
- Tome bastante agua, aunque no tenga sed.
- Limite sus actividades físicas.
- Use ropa suelta y ligera. Al salir de su casa, no olvide usar un sombrero de ala ancha o lleve consigo una sombrilla para protegerse la cabeza y cuello.
- Use protector solar para reducir el riesgo de quemaduras de sol. Las quemaduras de sol afectan la capacidad que tiene su cuerpo de enfriarse por sí mismo.
- Tenga a la mano un teléfono celular o uno que no requiera energía eléctrica, los teléfonos inalámbricos no funcionan sin electricidad.
- Tenga cerca a su teléfono una lista de números telefónicos de emergencia.
- Establezca con miembros de su familia, amigos o voluntarios locales, un sistema de ayuda para estar al cuidado de personas mayores o personas con problemas de salud durante una ola de calor.
- Si la vida de un familiar depende de un equipo de vida artificial o necesita de otros equipos médicos, tenga preparado un plan de emergencia. Su plan debe incluir un generador de energía eléctrica, el cual le será de utilidad para cualquier otra circunstancia de corte de energía eléctrica.
- Busque atención médica de inmediato, si se presentan los siguientes síntomas: mareos, taquicardia, náuseas, dolor de cabeza, dolor en el pecho, cambios mentales repentinos o dificultades al respirar.

Para saber más sobre cómo prepararse para cortes temporales del servicio eléctrico y tener seguridad durante los mismos, visite la página Web de Pacific Gas and Electric Company: www.pge.com/outagesafety, o llámenos al 1 800 660 6789; o la Cruz Roja Americana: www.redcross.org