

Lista de verificación para quienes trabajan con bebés y niños más chicos

Maestros, coordinadores escolares, cuidadores y padres

Use la lista de verificación para identificar quiénes tienen más probabilidades de enfermarse, cómo ayudarlos a mantenerse frescos y qué recursos están disponibles durante episodios de calor extremo. Para obtener más información sobre cómo protegerse del calor extremo, visite www.phila.gov/heat.

¿Quiénes corren mayor riesgo?

Los bebés y los niños más chicos pueden ser más propensos a enfermarse durante episodios de calor extremo, y algunos pueden tener múltiples factores de riesgo:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Las personas que trabajan afuera | <input type="checkbox"/> Personas que precisan ayuda domiciliaria |
| <input type="checkbox"/> Personas sin hogar | <input type="checkbox"/> Los adultos mayores |
| <input type="checkbox"/> Atletas | <input type="checkbox"/> Bebés y niños más chicos |
| <input type="checkbox"/> Personas sin aire acondicionado | <input type="checkbox"/> Personas gestando |
| <input type="checkbox"/> Las personas que viven solas | <input type="checkbox"/> Personas con algunas afecciones médicas crónicas |

¿Cómo puede hacer un seguimiento en niños?

Use esta lista de verificación para garantizar que los bebés y los niños más chicos se mantengan frescos y que los cuidadores cuenten con los recursos necesarios durante los días de mucho calor.

- El niño viste ropa holgada, hecha de tela absorbente (por ejemplo, algodón).
- El niño usa protección contra la sombra, como un sombrero y gafas de sol.
- El niño toma descansos frecuentes para beber y se rocía con un pulverizador para evitar el aumento de temperatura en exceso, una técnica conocida como “rociado o wetting down”.
- El niño se mantiene hidratado y bebe agua fresca o jugo de frutas durante todo el día. Nota: La cafeína y las bebidas azucaradas pueden causar deshidratación.
- El niño y los cuidadores tienen acceso a un ventilador eléctrico para ayudar a circular el aire fresco. Nota: Los ventiladores no evitarán las enfermedades relacionadas con el calor frente a temperaturas superiores a 95 °F.
- El niño y los cuidadores tienen acceso a un aire acondicionado en funcionamiento. Usar aire acondicionado es la mejor manera de mantenerse a salvo y con buena salud.
- El niños y los cuidadores usan el aire acondicionado con frecuencia.
- El niño y los cuidadores tienen acceso al aire acondicionado, pero no lo usan. Les consultó las razones y conversó sobre alternativas para facilitar el acceso al aire acondicionado, tales como recibir ayuda con los costos de servicios públicos o trasladarse a otro lugar.
- Los niños y sus cuidadores tienen acceso a transporte para ir a otro lugar cuando hace mucho calor, si no disponen de aire acondicionado. En caso afirmativo, ¿a dónde?:
 - La casa de un familiar o amigo que tenga aire acondicionado.
 - Una biblioteca, un centro de recreación u otro espacio público con aire acondicionado.
 - Otra ubicación: _____
- El niño y los cuidadores conocen la ubicación del refugio climático más cercano y cómo comprobar si está abierto durante una ola de calor extrema. (Llame al 311 o visite bit.ly/PHLHeatSafety).
- El cuidador tiene un plan para acceder a la otra forma de refrigeración en caso de que se produzca un corte de luz en su hogar.
- El niño pasa el mayor tiempo posible en el interior con aire acondicionado.
- El niño reduce, interrumpe o reprograma la actividad física intensa, especialmente durante las horas más calurosas del día (de 10:00 a 16:00).
- El niño con afecciones médicas o que toma medicamentos debe acudir a un médico de atención primaria para recibir consejos sobre cómo prevenir enfermedades relacionadas con el calor y sobre cómo almacenar sus medicamentos.

¿Cuáles son los signos y síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor?

La exposición al calor extremo puede provocar enfermedades de gravedad en algunas personas y empeorar algunas afecciones crónicas. Verifique si su hijo, cliente o estudiante presenta alguno de los siguientes signos y síntomas de alguna enfermedad relacionada con el calor y actúe en consecuencia.

Golpe de calor

Temperatura corporal muy elevada (103 °F o superior)

Confusión

Piel caliente, roja, seca o húmeda

Pulso rápido y fuerte

Dolor de cabeza punzante

Náuseas

Mareo

Pérdida del conocimiento

El golpe de calor es una emergencia. Llame al 911.

Agotamiento por calor

Sudoración intensa

Piel fría, pálida y pegajosa

Pulso rápido y débil

Náuseas o vómitos

Calambres

Cansancio o debilidad

Dolor de cabeza

Desmayo

Refrésquelo de inmediato y busque atención médica si la persona no se siente mejor después de una hora.

¿Cómo puede realizar una planificación para mantener a los niños más chicos a salvo?

Con el fin de proteger la salud y el bienestar de los bebés y los niños más chicos durante el verano, verifique que tiene un plan, se mantiene al día con la información y difunde recursos acerca de los servicios disponibles.

Regístrese en **Ready Philadelphia**: Para recibir alertas de texto gratuitas en su teléfono sobre emergencias y condiciones climáticas extremas, envíe un mensaje de texto con la palabra "**ReadyPhila**" al **888-777**. Las alertas ya están disponibles en once idiomas.

Inscríbase en la Red de Socios de Respuesta Comunitaria del PDPH en bit.ly/CRPNnewsletters para recibir notificaciones cuando la ciudad declare una emergencia sanitaria por calor y detalles sobre emergencias de salud pública en Filadelfia.

Durante una emergencia sanitaria por calor extremo, se activan los siguientes servicios:

- La **Philadelphia Corporation for Aging's Heatline** está disponible para recibir llamadas. Los residentes de Filadelfia pueden llamar al **(215) 765-9040** para obtener consejos de seguridad y hablar con profesionales médicos sobre temas de salud.
- Los **refugios climáticos** gestionados por la ciudad permanecen abiertos con horario extendido. Los refugios climáticos son espacios públicos con aire acondicionado, como bibliotecas, centros para personas mayores y centros recreativos. Llame al **311** o visite bit.ly/PHLHeatSafety para conocer las ubicaciones de los refugios climáticos.
- La compañía eléctrica de Filadelfia, PECO, **suspende los cortes de suministro**. Durante la vigencia de la Emergencia Sanitaria por Ola de Calor, PECO no cortará el suministro eléctrico a los hogares de los clientes por facturas impagas.

Cada primavera, prepare y capacite al personal sobre las enfermedades relacionadas con el calor, las medidas de seguridad frente al calor y el uso de recursos esenciales.

Desarrolle un plan de emergencia por calor para usted o su institución para garantizar que las poblaciones en riesgo sepan qué hacer para mantenerse a salvo durante episodios de calor extremo.

Informe a los clientes y a los cuidadores cuando se pronostiquen temperaturas extremadamente altas.

Proporcione a las familias y al personal materiales educativos, incluso el folleto sobre el calor del PDPH, disponible en bit.ly/PHPmaterials.

Al comienzo de la temporada, proporcione a las familias datos sobre asistencia en el pago de servicios, para que estén en condiciones de cubrir los gastos de aire acondicionado. Ofrezca el folleto de asistencia de servicios públicos para el verano, disponible en bit.ly/PHPmaterials.