

## PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Salud Pública del Condado de Klickitat

Contacto: Erinn Quinn

Directora para Salud Pública del Condado de Klickitat

[www.klickitatcounty.org](http://www.klickitatcounty.org)



### INFORMACIÓN DE SEGURIDAD POR EL CLIMA CALIENTE Y UBICACIONES DE REFUGIOS PARA REFRESCARSE

**Goldendale, WA, Junio 25, 2021** - Con el pronóstico de calor excesivo, el Departamento de Salud del Condado de Klickitat le quiere recordar a los residentes del Condado de Klickitat, especialmente a aquellos que participan en actividades al aire libre durante la próxima semana, que tomen precauciones contra el calor. El calor severo puede causar enfermedades o incluso la muerte. Cuando las temperaturas suben a niveles extremadamente altos, reduzca los riesgos tomando las siguientes precauciones.

Precaución en climas calientes:

- Beba muchos líquidos pero evite las bebidas que contengan alcohol, cafeína o mucha azúcar.
- Coma con más frecuencia, pero asegúrese de que las comidas sean equilibradas y ligeras.
- Nunca deje a ninguna persona o mascota en un vehículo estacionado y asegúrese de que las mascotas tengan mucha agua.

Si usted va afuera:

- Tome descansos frecuentes cuando trabaje al aire libre.
- Use un sombrero, bloqueador solar y ropa no apretada y de colores claros cuando esté al aire libre.
- Ante los primeros signos de enfermedad por calor (mareos, náuseas, dolores de cabeza, calambres musculares), muévase a un lugar más fresco, descanse unos minutos y beba lentamente una bebida fría. Busque atención médica de inmediato si no se siente mejor.
- Evite las quemaduras solares: reduce la velocidad de la capacidad de la piel para enfriarse. Use una loción de protección solar con un alto índice de SPF (factor de protección solar).

Si la energía o el aire acondicionado no están disponibles:

- Si el aire acondicionado no está disponible, permanezca en el piso más bajo fuera del sol.
- Pregúntele a su médico sobre cualquier medicamento recetado que mantenga refrigerado. (Si se corta la energía, la mayoría de los medicamentos se pueden dejar en un refrigerador cerrado durante al menos 3 horas).
- Mantenga algunas botellas de agua en su congelador; si se corta la luz, llévelos a su refrigerador y mantenga las puertas cerradas.

Para obtener más información sobre seguridad térmica visite:  
<https://www.doh.wa.gov/Emergencias/BePreparedBeSafe/SevereWeatherandNaturalDisasters/HottWeatherSafety>

Los refugios de enfriamiento actualmente identificados en el condado de Klickitat y las áreas cercanas se encuentran a continuación.

Lyle Cooling Shelter  
Lyle Lions Club (503 State Street)

***Horas de operación:***

Lunes, Junio 28, 11am-7pm  
Martes, Junio 29, 11am-7pm

Klickitat Community Center  
92 Main St, Klickitat, WA 98628

***Horas de operación:***

Lunes, Junio 28, 11am-7pm  
Martes, Junio 29, 11am-7pm

Goldendale  
Lutheran Church (104 E Simcoe Dr)

***Horas de operación:***

Lunes, Junio 28, 12pm-7pm  
Martes, Junio 29, 12pm-7pm  
Miércoles, Junio 30, 12pm-7pm

White Salmon  
White Salmon Fire Hall (119 NE Church St)

***Horas de operación:***

Lunes, Junio 28, 10am-6pm  
Martes, Junio 29, 10am-6pm

Stevenson  
(710 SW Rock Creek Dr alado de Hegewald Center)

***Horas de operación:***

Lunes, Junio 28, 11am-7pm  
Martes, Junio 29, 11am-7pm

Centro de enfriamiento del condado de Hood River  
La estación de bomberos de Hood River  
(localizado atras de el Centro Acuático)  
1785 Meyer Parkway, Hood River  
Telefono #: 541-965-8533

***Horas de operación:***

Lunes, Junio 28, 10am-8pm  
Martes, Junio 29, 10am-8pm

Wasco County and Sherman County  
St. Vincent DePaul of The Dalles  
315 W. 3rd St., The Dalles  
Telefono #: 541-980-0855

***Horas de operación:***

Lunes, Junio 28, 10am-8pm  
Martes, Junio 29, 10am-8pm

###

**Acerca de la salud pública del condado de Klickitat**

Salud Pública del Condado de Klickitat siempre está trabajando para una comunidad más segura y saludable. Como líder y socio de salud pública de la región, estamos comprometidos con la excelencia a través de programas innovadores, asociaciones comunitarias y una dedicación fundamental para promover y proteger la salud de todos los residentes del condado de Klickitat.

**Para Más Información:**

Salud Pública del Condado de Klickitat: [www.klickitatcounty.org/289/Public-Health](http://www.klickitatcounty.org/289/Public-Health)