

CALOR EXTREMO

Estrategias de prevención ante episodios de calor extremo

Información para el personal escolar

¿Qué es un episodio de calor extremo?

Un episodio de calor extremo es una serie de días con temperaturas mucho más altas o condiciones mucho más húmedas que las promedio. Debido a que algunas áreas de Puerto Rico son mucho más cálidas que otras, esta definición depende de lo que se considere promedio en un lugar y un momento del año determinado.

El cambio climático hace que los episodios de calor extremo sean más frecuentes, graves y duren más.

Sugerencias para prevenir incidente por calor extremo en el salón de clases

- ▶ Esté atento a las alertas meteorológicas en «National Weather Service» (<https://www.weather.gov/sju/>) o utilice una aplicación como «Weather» para conocer las proyecciones de temperatura y humedad para la semana, el día o el transcurso del día laboral.
- ▶ Use ropa liviana, holgada y de colores claros en telas que faciliten la circulación de aire.
- ▶ Beba mucha agua durante todo el día, incluso si no tiene sed.
- ▶ Disponga de un ventilador o abanico personal (manual o de batería) o de escritorio.
- ▶ Protéjase del sol, al procurar la sombra, el uso de gorra o sombrilla y protector solar en las actividades en el patio escolar.
- ▶ Lleve meriendas nutritivas con frutas hidratantes y líquidos fríos.
- ▶ Disponga de un atomizador de agua o una toallita para que se aplique compresa de agua fresca en la frente o en la nuca de necesitarla.
- ▶ Si tiene alguna condición crónica de salud, siga las recomendaciones médicas para mantenerse seguro ante el calor extremo.
- ▶ Conozca y comparta el plan establecido por el supervisor inmediato.
- ▶ Estudie los síntomas de las afecciones causadas por el calor extremo y cómo prevenirlos. Notifique sus síntomas y pida asistencia siguiendo el protocolo establecido en su escuela o centro de trabajo.

DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN

