

# 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**

