



Vigila la aparición de vectores como mosquitos y ratones.



Infórmate sobre la aparición de Mareas Rojas. Las olas de calor pueden favorecer la concentración de microalgas tóxicas o no tóxicas, en moluscos bivalvos (choros, almejas, ostiones, machas, entre otros). Visita www.sernapesca.cl.

CONSIDERACIONES GENERALES

- Reconoce tu entorno, averigua si donde vives o en el lugar que visitas existe alguna amenaza e infórmate sobre el plan de emergencia del municipio respectivo.
- Una emergencia no afecta sólo a las personas, considera que animales y mascotas también se ven afectados.
- Elabora y pon en práctica tu Plan Familia Preparada www.familiapreparada.cl
- Mantén siempre preparado su Kit de Emergencia <http://www.onemi.cl/kits-de-emergencia/>
- Los desastres, sean de origen natural o social, NO afectan a todos y todas por igual, estos tienen impactos diferentes sobre la calidad de vida de las mujeres, niños, niñas y hombres, adultos mayores, personas con discapacidad, grupos étnicos entre otros. Por lo que se deben considerar las vulnerabilidades, necesidades y capacidades, de cada uno de ellos.



PREVIENE, INFÓRMATE Y PREPÁRATE

¿Qué son los eventos de altas temperaturas y altas temperaturas extremas?

Es cuando la temperatura máxima observada en un día supera el promedio mensual (umbral) de temperaturas máximas en una determinada zona geográfica. Cuando este evento alcanza el percentil 93 se habla de **altas temperaturas** y si supera el percentil 97 se denomina **altas temperaturas extremas**.

¿Cómo entender los eventos de altas temperaturas (AT) y altas temperaturas extremas (ATE)?

Los umbrales de temperaturas máximas varían según la zona geográfica, por ejemplo, para el mes de enero, la precordillera y valles precordilleranos en la región de Valparaíso posee un umbral de AT de 35° C y un umbral de ATE de 37° C. Por otra parte, en el mismo mes, pero en la precordillera de la región de Los Lagos hay un umbral de AT de 30° C y un umbral de ATE de 32° C.

Sabías que... Si la temperatura máxima sobrepasa el percentil 90 de temperatura promedio mensual durante tres días consecutivos, se denomina ola de calor.

RECOMENDACIONES "ALTAS TEMPERATURAS Y ALTAS TEMPERATURAS EXTREMAS" - MESA POR VARIABLE DE RIESGO HIDROMETEOROLÓGICO:

- Dirección Meteorológica de Chile.
- Ministerio de Agricultura.
- Ministerio de Energía.
- Servicio Nacional de Pesca y Acuicultura.
- Comisión Nacional de Riego.
- Servicio Meteorológico de la Armada de Chile.
- Dirección General de Aguas - Ministerio de Obras Públicas.
- Oficina Nacional de Emergencia del Ministerio del Interior y Seguridad Pública.

SENAPRED
Av. Beaucheff 1671,
Santiago, Chile.

Sistema Integral de Atención Ciudadana (SIAC)
Oficina de Atención Ciudadana
600 586 7700

www.senapred.cl

PREVIENE

infórmate y prepárate



Altas Temperaturas y Altas Temperaturas Extremas



QUÉ HACER EN CASO DE ALTAS TEMPERATURAS O ALTAS TEMPERATURAS EXTREMAS



Bebe líquidos constantemente, aunque no sientas sed, prioriza el consumo de agua, evitando las bebidas alcohólicas, azucaradas o con cafeína. Evita las comidas altas en calorías. Aumenta el consumo de frutas y verduras.



Niños, niñas, personas mayores y personas con discapacidad pueden deshidratarse con mayor facilidad, vigila su temperatura corporal y condición general.



Para prevenir intoxicaciones, evita comer alimentos que se descompongan rápidamente con las altas temperaturas. Mantén los alimentos refrigerados y vigila las medidas higiénicas de conservación. No compres alimentos en locales no establecidos.



Procura mantener el interior de tu hogar a una temperatura más baja que el exterior, bajando cortinas, cerrando o abriendo ventanas. Utiliza las habitaciones más frescas de la vivienda. Apaga luces y equipos eléctricos que no estén en uso.

SI ESTÁS AL AIRE LIBRE:



Evita exponerte al sol durante las horas centrales del día (11:00 a 17:00hrs máxima radiación ultravioleta). Usa protección solar sobre factor 50, complementa con el uso de sombrero, lentes de sol y sombrillas. Permanece en lugares frescos. Si vas a practicar actividad física o vas a sacar de paseo a tu mascota, hazlo durante las primeras horas del día o en la noche.



Descansa con frecuencia a la sombra y mantente hidratado. Usa ropa ligera, holgada, de colores claros y evita las telas sintéticas.



Nunca dejes a personas ni mascotas en el interior de vehículos, en un corto periodo de tiempo la temperatura del interior puede superar ampliamente la temperatura del exterior, provocando golpes de calor.



Para más recomendaciones a la población, visita www.minsal.cl



Mantén hidratados cultivos, huertas y vegetación en general. El aumento de las temperaturas incrementa la evapotranspiración, generando mayores demandas hídricas por parte de los cultivos.



Procura mantener a la sombra y ofrecer alimento y agua a animales y ganado. Considera que el estrés térmico reduce la ganancia en peso de los animales, estos a su vez requieren más agua para regular su temperatura corporal. Visita www.minagri.cl



Realiza un adecuado uso del fuego y solo en áreas autorizadas. Al intensificarse el estrés hídrico de plantaciones forestales y bosque nativo, se incrementa el material vegetal seco, que junto con la baja humedad, viento y altas temperaturas generan condiciones favorables para la propagación de incendios forestales. Revisa recomendaciones específicas para incendios forestales en www.senapred.cl, www.conaf.cl.



Mantén un adecuado manejo de los residuos y basura, el calor acelera la descomposición de desechos orgánicos, aumentando la generación de líquidos percolados, gases y malos olores; junto con la proliferación de moscas e insectos.