



GUÍA DE SEGURIDAD CONTRA EL CALOR EXTREMO Para Embarazadas y Padres Primerizos



Erie County
Department of
Health



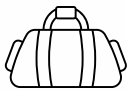
Public Health

Manténganse frescos. Cuídense. Protéjanse ustedes y a su bebé.

Por qué es importante:

Después del nacimiento, el cuidado constante es esencial. Esta guía le ayudará a prepararse para enfrentar olas de extremo calor.

1



Prepare un Bolso de Emergencia para el Calor

En un bolso, coloque agua, protector solar, artículos para refrescarse, ropa ligera, medicamentos, cargadores y artículos esenciales para el bebé.

2



Prepare su Hogar

Verifique el funcionamiento del aire acondicionado o de los ventiladores, mantenga las persianas cerradas, identifique los centros de enfriamiento disponibles en su área y familiarícese con los signos de enfermedades relacionadas con el calor

3



Lista de Verificación para el Plan de Emergencia

Prepárese para salir de casa con un kit de emergencia que incluya agua, medicamentos, artículos esenciales para el bebé, suministros de seguridad y cargadores de repuesto. Procure almacenar agua para tres días

Manténgase Informados



Regístrese para recibir alertas a través de su agencia local de manejo de emergencias o mediante la aplicación ReadyErie. Las alertas por mensaje de texto, llamada o radio pueden ayudarle a responder rápidamente ante amenazas climáticas, cortes de energía y órdenes de evacuación.



GUÍA DE SEGURIDAD CONTRA EL CALOR EXTREMO Para Embarazadas y Padres Primerizos



Erie County
Department of
Health



Public Health

Manténganse frescos. Cuídense. Protéjanse ustedes y a su bebé.

Por qué es importante:

Después del nacimiento, el cuidado constante es esencial. Esta guía le ayudará a prepararse para enfrentar olas de extremo calor.

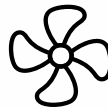
4



Hidrátese Bien

Beba entre 8 y 10 vasos de agua sin azúcar al día. Si está amamantando, beba aún más agua para evitar la deshidratación.

5



Manténgase Fresca

Evite salir entre las 11:00 a. m. y las 4:00 p. m., use ropa holgada y de colores claros, refrésquese duchándose o con paños húmedos, y utilice ventiladores o visite espacios con aire acondicionado, como los centros de enfriamiento

6



Vigile su Cuerpo

Llame a su médico o busque atención médica si presenta mareo, confusión, palpitaciones rápidas, náuseas, hinchazón o calambres. Estos pueden ser signos de una enfermedad relacionada con el calor o de complicaciones del embarazo.

Consejos para Padres Primerizos



Si su bebé muestra signos de calor excesivo, como mejillas enrojecidas, respiración acelerada, irritabilidad o si orina poco, es posible que esté presentando un síntoma de deshidratación. Vístalo solo con una capa más de ropa de la que usted lleva puesta. La leche materna se mantiene en buen estado hasta 4 horas a temperatura ambiente, 77 °F (25 °C) o menos. Utilice hielo o bolsas de frío cuando viaje para mantener la temperatura requerida.



Para Embarazadas y Padres Primerizos

Manténganse frescos. Cuídense. Protéjanse ustedes y a su bebé

Por qué es importante:

Después del nacimiento, el cuidado constante es esencial. Esta guía le ayudará a prepararse para enfrentar tormentas de invierno.

Abastézcase



Antes de la tormenta, almacene al menos tres días de comida y agua, incluyendo meriendas, mantas, calentadores portátiles y leche de fórmula para bebés

Permanezca en Espacios Cerrados y Abríguese



Vístase con varias capas de ropa y cúbrase la cabeza, las manos y los pies. Si se interrumpe el servicio eléctrico, caliente una sola habitación y manténgala cerrada. Utilice luces que funcionen con pilas y no encienda velas.

Manténgase en Contacto con Seres Queridos e Hidrátese



Comuníquese con sus seres queridos todos los días y hidrátese bebiendo líquidos calientes, como caldo o té descafeinado.

Vigile su Cuerpo



Comuníquese de inmediato con su proveedor de salud si presenta contracciones intensas, sangrado, escalofríos, piel pálida, confusión, cansancio extremo, respiración lenta o dificultad para hablar.

Recordatorios Importantes

Su seguridad es la máxima prioridad durante épocas de clima invernal severo. Lo más seguro es permanecer en espacios cerrados mientras dure una tormenta invernal. Las condiciones adversas, como temperaturas bajo cero, vientos fuertes y visibilidad reducida, pueden suponer graves riesgos para la salud, como congelación, hipotermia y mayor riesgo de accidentes.



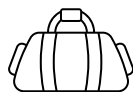
Para Embarazadas y Padres Primerizos

Manténganse frescos. Cuídense. Protéjanse ustedes y a su bebé

Por qué es importante:

Después del nacimiento, el cuidado constante es esencial. Esta guía le ayudará a prepararse para enfrentar tormentas de invierno.

Prepare un Bolso de Emergencia para Embarazadas



Prepare con antelación un bolso de emergencia y colóquelo cerca de la puerta. Incluya medicamentos, historias médicas, ropa abrigada, una linterna, cargadores, artículos para el bebé y suministros para el posparto.

Manténganse Informada



Regístrese para recibir alertas a través de su agencia local de manejo de emergencias o mediante la aplicación ReadyErie.

Lista de Verificación para el Plan de Emergencia



Prepárese para salir de casa con un kit de emergencia que incluya agua, medicamentos, artículos esenciales para bebés, suministros de seguridad y cargadores de repuesto.

Después de la Tormenta



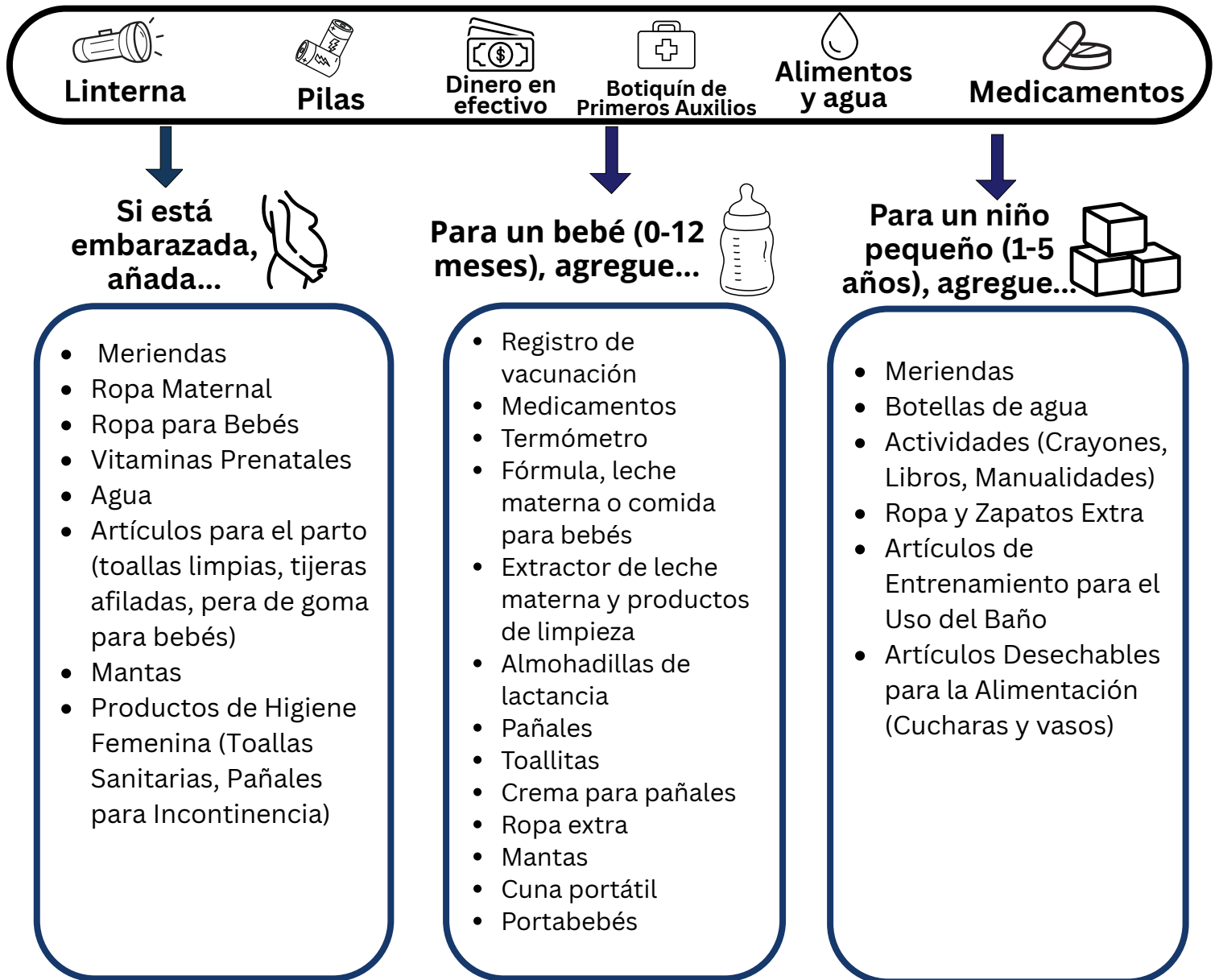
Programe una cita para una revisión si presenta síntomas de infección o si se siente estresada. Recuerde que sentirse abrumada es normal y que su salud mental es importante.

Consejos para Padres Primerizos



Si está amamantando, manténgase hidratada y coma de manera regular; en caso de que haya un corte de luz, guarde la leche materna en una hielera con bolsas de hielo. Si está alimentando a su bebé con fórmula, utilice fórmula lista para tomar si no dispone de agua limpia. Para mantener a su bebé abrigado, vístalo con varias capas de ropa

Lista de verificación del botiquín de primeros auxilios y emergencias para embarazadas y padres primerizos



Recordatorios Importantes

Consulte a su proveedor: Hable con su médico o partera sobre los artículos específicos que usted y su bebé necesitan.

Colóquelo en un Lugar Accesible: Guarde su kit en un lugar visible y de fácil acceso.

Revise y renueve: Revise las fechas de caducidad de los productos con regularidad y reponga según sea necesario.



Lista de verificación del botiquín de primeros auxilios y emergencias para embarazadas y padres primerizos



BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

- Vendas de varios tipos
- Gasas esterilizadas
- Cinta adhesiva médica
- Toallitas antisépticas o toallitas con alcohol
- Pomada antibiótica
- Desinfectante para las manos
- Pinzas
- Tijeras

SUMINISTROS DE EMERGENCIA

- Botiquín de primeros auxilios
- Lista de contactos de emergencia (familia, ginecólogo/obstetra, pediatra)
- Linterna o linterna para la cabeza
- Pilas de repuesto
- Batería portátil cargada

ARTÍCULOS ESENCIALES

- Ropa
- Pañales desechables y toallitas húmedas para bebés
- Crema para la dermatitis causada por el pañal

ARTÍCULOS ESENCIALES PARA EL POSPARTO

- Analgésicos
- Compresas frías o bolsa de hielo
- Extractor de leche materna y bálsamo para pezones
- Toallas sanitarias
- Crema para hemorroides

ARTÍCULOS ÚTILES Y PARA SU MAYOR COMODIDAD

- Termómetro
- Meriendas y agua
- Almohadas y mantas
- Juguetes
- Chupete

ARTÍCULOS PARA BEBÉS

- Termómetro pediátrico
- Analgésicos pediátricos (según las indicaciones del pediatra)
- Gotas o spray nasal salino
- Pera de succión
- Algodón e hisopos

Recordatorios Importantes

Consulte a su proveedor: Hable con su médico o partera sobre los artículos específicos que usted y su bebé necesitan.

Colóquelo en un Lugar Accesible: Guarde su kit en un lugar visible y de fácil acceso.

Revise y renueve: Revise las fechas de caducidad de los productos con regularidad y reponga según sea necesario.