

PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS



Las olas de calor son períodos prolongados de clima caluroso. Las olas de calor son cada vez más comunes debido al cambio climático. Las olas de calor pueden ser peligrosas.

A medida que envejecemos, tenemos un mayor riesgo de enfermedades relacionadas con el calor, especialmente si vivimos solos, tenemos problemas de salud o tomamos ciertos medicamentos. Con la edad, ocurren cambios físicos que nos hacen menos propensos a darnos cuenta de que nos estamos acalorando o deshidratando, y somos menos capaces de enfriar nuestro cuerpo mediante la sudoración; algunos medicamentos también pueden empeorar esta situación. Consulte a su médico o farmacéutico sobre los medicamentos que toma. Los siguientes consejos pueden ser útiles:



Use aires acondicionados y ventiladores en la posición de frío, colóquese un paño húmedo alrededor del cuello o ponga los pies en un recipiente con agua fresca.



Beba mucha agua durante el día, aunque no tenga sed, y lleve una botella de agua a todos los lugares que vaya.



Sírvase porciones de comida pequeñas en lugar de grandes. Prepare platos fríos, como ensaladas, y evite usar hornos o la cocina cuando haga calor, ya que pueden aumentar mucho la temperatura en su vivienda.



Organice que un amigo o familiar lo visite dos veces al día para comprobar cómo está y asegurarse de que tenga todo lo necesario para mantenerse saludable durante el calor.



Regístrese en el servicio gratuito **Telecross REDi** de la Cruz Roja, en el 1800 188 071. Voluntarios capacitados de la Cruz Roja llaman a personas mayores hasta tres veces al día para asegurarse de que estén bien y sobrellevando el calor.



Una visita a un lugar público con aire acondicionado, como una biblioteca, un cine o un centro comercial, puede aliviarlo durante el clima caluroso. Las bibliotecas de Darebin dan la bienvenida a las personas que deseen mantenerse frescas. Consulte nuestro mapa "Keep Cool in Darebin" (Manténgase fresco en Darebin) en nuestro sitio web para obtener más información. No obstante, trate de no salir durante las horas más calurosas del día.

Si todavía no se siente bien, póngase en contacto con el servicio de enfermería "Nurse on Call", en el 1300 60 60 24 o, en caso de emergencia, llame al 000.

Para obtener más información, visite: darebin.vic.gov.au/heatwaves

Gracias al Departamento de Salud de Australia del Sur por otorgarnos permiso para reutilizar estos materiales.