

PROTEJA A SU FAMILIA DE LA SEQUÍA

¡Manténgase saludable durante una sequía con estos sencillos pasos!

CONEXIÓN ENTRE LA SEQUÍA Y LA SALUD

La sequía se produce cuando el nivel de precipitaciones es menor al promedio por un periodo de tiempo prolongado.

La sequía afecta muchos aspectos de su salud a través de los alimentos que consume, el agua que bebe y el aire que respira.

Siga estos pasos importantes para proteger su salud y la de su familia, y conserve el agua en tiempos de sequía.

FORMAS DE PROTEGERSE

- **Manténgase fresco e hidratado.** Las altas temperaturas a menudo vienen con la sequía, por lo que para protegerse del agotamiento por calor y la insolación, tome mucha agua y busque refugio en un lugar con aire acondicionado.
- **Coma alimentos saludables.** La sequía puede dañar los cultivos, haciendo que los alimentos saludables sean más caros o no estén disponibles. Si no puede confiar en frutas y verduras frescas, puede obtener muchos de estos nutrientes de productos congelados, enlatados y secos.
- **Siga los avisos de hervir agua.** Durante un aviso de hervir el agua, es importante usar “agua potable” (agua embotellada, agua hervida durante un minuto o hielo empacado) para beber, cocinar, lavar verduras y enjuagar los platos.
- **Ver a un doctor.** Si experimenta altos niveles de estrés y ansiedad o experimenta problemas respiratorios debido a la mala calidad del aire, hable con su proveedor de atención médica.

CONSEJOS PARA CONSERVACIÓN DEL AGUA

Tomar duchas más cortas.



Consejo profesional: Cierre el grifo o la ducha mientras se enjabona, se afeita, se lava los dientes y se enjabona las manos

Lavar cargas completas de ropa.



Consejo profesional: Intente lavar solo cargas completas de ropa, o ajuste el nivel de agua de su lavadora para que se ajuste al tamaño de la carga.

Evita regar su césped.



Consejo profesional: Solo riegue su césped y jardín una vez a la semana, por la mañana o al atardecer, para minimizar la evaporación.

Para más consejos, puede ver el toolkit completo en el:

WWW.DHS.WISCONSIN.GOV/CLIMATE

WISCONSIN CLIMATE AND HEALTH PROGRAM
Bureau of Environmental and Occupational Health

www.dhs.wisconsin.gov/climate | JANUARY 2018 | dhsclimate@wi.gov

Department of Health Services | Division of Public Health | P-020755

