

Cuidar El Agua y Prepararse Para El Calor En California - Preguntas Frecuentes



Nuestro clima está cambiando, lo que hace que las condiciones climáticas, como los eventos de calor extremo, se vuelvan más comunes. El calor extremo es peligroso, hace que nuestros períodos secos sean más secos y aumenta el riesgo de incendios forestales. A medida que avanzamos hacia los meses de verano, ¿cómo podemos trabajar juntos para adaptarnos a esta nueva normalidad, mantenernos frescos y ahorrar agua?



¿Cómo puedo conservar el agua en mi día a día?



Reparando las fugas en el hogar, esto puede ahorrarte hasta 90 galones al día.



Lavando cargas completas. Usar la lavadora sólo cuando está llena ahorra hasta 45 galones por carga. Usar el lavavajillas sólo cuando está lleno ahorra 24 galones por carga.



Instalando accesorios de uso eficiente del agua en toda la casa: los aireadores pueden ahorrar hasta medio galón por minuto y los inodoros de alta eficiencia pueden ahorrar hasta 35 galones por día.



Lavando tus frutas y verduras en un recipiente con agua en lugar de pasarlas por debajo del grifo.

¿Existen programas de reembolso para la transformación de jardines?

Consulta con tu agencia de agua local para ver si ofrecen asistencia financiera para la transformación de jardines de poco riego, como la plantación de plantas de poco riego que sean resistentes a la sequía y se adapten al clima de California.

¿Dónde puedo obtener más información sobre cómo prepararme para el calor extremo y la conservación del agua?

Prepárate para el calor en CuidateDelCalorCA.com. Descubre todas las formas de conservar el agua en CuidemosNuestraAgua.com



CuidateDelCalorCA.com

¿Cómo puedo enfriar mi casa durante el calor extremo?



Ajusta el aire acondicionado a 78 grados o menos. Si el aire acondicionado no está disponible, crea un ambiente más oscuro y fresco cerrando las persianas y cortinas, cerrando las puertas de las habitaciones que no se usan, usando ventiladores, incluidos los ventiladores del baño y de la cocina, para ayudar a que circule el aire y evitando usar la cocina.

Para información sobre cómo obtener ayuda con tu recibo de electricidad visita climateaction.ca.gov o <https://www.csd.ca.gov/lihwap>.

¿Dónde puedo ir para refrescarme?



Mantente fresco visitando un centro de enfriamiento u otro edificio con aire acondicionado, como una biblioteca local, un centro comercial o un centro comunitario. Los parques públicos con áreas de sombra o piscinas también pueden brindar alivio. Protégete aún más con un sombrero, gafas de sol, protector solar y manteniéndote hidratado.

¿Cuáles son las señales de advertencia de enfermedades relacionadas con el calor, como la insolación?

Las señales de advertencia de las enfermedades causadas por el calor varían, pero pueden incluir sudoración excesiva, calambres, debilidad, dolor de cabeza, náusea, vómito, cansancio o mareos. Si presentas cualquiera de estos síntomas, detén toda actividad física, acude a un lugar fresco, ponte ropa ligera y holgada, bebe agua y, si los síntomas empeoran, obtén ayuda médica de inmediato. Llama al 9-1-1 si presentas cualquiera de estos síntomas o si tienes fiebre superior a los 103 °F (39 °C), ya que puede ser una insolación.



Mareos



Sudoración Intensa



Debilidad



Náuseas