



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](http://www.sernapesca.cl).

#### CONSIDERACIONES GENERALES PARA TODO TIPO DE EMERGENCIA

- 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](http://www.familiapreparada.cl)
- Mantén siempre preparado tu 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, éstos 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.

TODOS  
POR  
CHILE



## PREVIENE, INFÓRMATE Y PREPÁRATE

### ¿Qué es un evento de calor extremo?

Es cuando la temperatura máxima observada en un día supera la temperatura máxima promedio mensual.

### ¿Qué es una ola de calor?

Es cuando durante tres o más días consecutivos la temperatura máxima diaria de una localidad es igual o mayor a la temperatura máxima promedio mensual (entre noviembre y marzo).

Si el evento se presenta por cinco o más días continuos, se denomina ola de calor extrema.

#### RECOMENDACIONES CALOR EXTREMO / OLA DE CALOR - 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.

#### ONEMI

Av. Beaucheff 1671, Santiago, Chile.

#### Sistema Integral de Atención Ciudadana (SIAC)

Oficina de Atención Ciudadana (56-2) 600 586 7700  
Centro de Documentación (56-2) 2252 43 91  
[www.repositoriodigitalonemi.cl](http://www.repositoriodigitalonemi.cl)

[www.onemi.cl](http://www.onemi.cl)

# PREVIENE

infórmate y prepárate



# Calor Extremo Ola de Calor

TODOS  
POR  
CHILE





### QUÉ HACER EN CASO DE CALOR EXTREMO - OLA DE CALOR

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



Mantén los alimentos refrigerados y vigila las medidas higiénicas de conservación. Evita comer alimentos que se descompongan rápidamente con las altas temperaturas, para prevenir intoxicaciones.



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 tu vivienda.



Vigila la temperatura corporal y condición de niños/as y adultos mayores, frecuentemente estos grupos pueden deshidratarse con facilidad.



### SI ESTÁS AL AIRE LIBRE:

Evita exponerte al sol durante las horas centrales del día (11:00 a 17:00 hrs máxima radiación ultra violeta). Usa protección solar sobre factor 50, complementa con el uso de sombrero, lentes de sol y sombrilla. Si vas a practicar actividad física, 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.



Para más recomendaciones a la población, visita [www.minsal.cl](http://www.minsal.cl)



Nunca dejes a personas ni mascotas en el interior de vehículos.



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](http://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.onemi.cl](http://www.onemi.cl), [www.conaf.cl](http://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.