




Escuelas y Olas de Calor

Consejos para Estudiantes y Padres

Informe al personal de la escuela sobre cualquier problema de salud



Traiga una botella de agua grande



Usa ropa suelta, ligera y de colores claros




Use protector solar con al menos 30 SPF




Consejos para Maestros y Administración


Cierre las puertas y ventanas en las habitaciones con aire acondicionado; reporta problemas si los hay



Tenga un "cuarto fresco" para los estudiantes que muestren signos de estrés por calor, como aumento de la sed, fatiga, sudoración excesiva, náuseas, dolores de cabeza, dolores musculares, mareos



Permitir sombreros en los días calurosos



Enfríe los cuartos sin aire acondicionado bajando las persianas




Descansos frecuentes para beber agua



Consejos para Educación Física, Deportes y Recreo


Programe actividades durante las horas más frescas: antes de las 11 am o después de las 5 pm




Tome descansos regulares en un área sombreada



Acortar las actividades al aire libre o cambiar a cuartos con aire acondicionado



Díales a los atletas que se quiten el equipo adicional cuando estén en la banca o en los descansos



Tener actividades adentro que son menos agotadoras como yoga o baile



Consejos para tu Comunidad

Exigir más estaciones de agua, superficies más livianas, árboles/sombra y aire acondicionado en salones/autobuses



Sombra puede bajar la temperatura afuera hasta 9° F



Comunicar los procedimientos de la ola de calor escolar a los padres y la comunidad



Trabajar con los funcionarios para incluir a las escuelas en los planes de emergencia por calor y asegurarse de que todo el personal conozca estos protocolos

