

Centros de enfriamiento y COVID-19

Las altas temperaturas son una gran amenaza para la salud pública. Estar expuesto a altas temperaturas o al calor extremo, humedad y mala calidad del aire pueden causar agotamiento por calor, insolación e incluso la muerte. Los Centros de enfriamiento son lugares donde las personas pueden ir cuando no tienen un lugar fresco o un aire acondicionado en casa para aliviar el calor. Las medidas de prevención contra el COVID-19 siguen siendo obligatorias en los Centros de enfriamiento para proteger a los visitantes y al personal.

1. ¿Qué es un Centro de enfriamiento?

Los Centros de enfriamiento son lugares en la comunidad donde puede refrescarse durante el clima caluroso, especialmente si no tiene acceso al aire acondicionado, como bibliotecas, centros comunitarios, y centros para personas mayores.

2. ¿Es seguro ir a un Centro de enfriamiento?

Sí. La salud y seguridad del personal y de los visitantes en los centros de enfriamiento es nuestra máxima prioridad. Las medidas de prevención del COVID-19 incluyen:

- **Admisión.** Las personas con COVID-19 o que tienen síntomas de COVID-19 no tienen permitida la entrada al interior. Los contactos cercanos de alguien que tiene COVID-19 pueden entrar siempre que no tengan síntomas, usen una mascarilla protectora en todo momento y se mantengan al menos a seis pies de distancia de personas de otros hogares.
- **Mascarillas.** Las mascarillas son obligatorias excepto para los niños menores de 2 años y personas con ciertas discapacidades. Ningún miembro del personal ni los invitados podrán ingresar a un centro de enfriamiento sin mascarilla. Consulte las [Reglas y recomendaciones para el uso de mascarillas contra el COVID-19](#).
- **Comunicación.** Hay carteles dentro para recordar al personal y a los visitantes las acciones de protección clave. Estas incluyen: el uso de mascarillas, la etiqueta respiratoria, el lavado de manos y el distanciamiento físico. Si se permite comer o beber, los carteles también les recordarán a los visitantes que deben estar sentados mientras comen o beben, y que deben mantener su mascarilla puesta a menos que estén comiendo o bebiendo de forma continua.
- **Suministros de prevención.** Los baños están abastecidos con suministros para lavarse las manos con agua y jabón.
- **Limpieza.** Los Centros de enfriamiento siguen las [pautas de limpieza y desinfección para las instalaciones comunitarias](#) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

3. ¿Por qué es importante pasar tiempo en lugares con aire acondicionado?

Pasar al menos unas pocas horas en el aire acondicionado cada día durante el clima cálido puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. Esto es especialmente importante cuando hay varios días de calor constante y altas temperaturas durante la noche. El aire acondicionado es especialmente importante para aquellos que son mayores, niños muy pequeños, y aquellos que tienen [ciertas condiciones de salud](#).

Centros de enfriamiento y COVID-19

4. ¿Qué es la enfermedad relacionada con el calor?

La enfermedad relacionada con el calor ocurre cuando el cuerpo no puede enfriarse a sí mismo. Las enfermedades relacionadas con el calor más comunes son el calor o el golpe de calor, el agotamiento por calor, los calambres por calor y el sarpullido por calor. [Obtenga más información sobre cómo identificar los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor y qué hacer.](#)

5. ¿Qué otros pasos debo tomar para refrescarme durante el calor extremo?

A continuación se presentan algunos pasos que puede seguir para refrescarse durante el calor extremo si no puede llegar a un centro de enfriamiento:

- Cierre las cortinas y persianas de las ventanas de su casa para evitar que entre la luz del sol.
- Beba suficiente agua o líquidos sin alcohol y sin cafeína
- Tome una ducha o baño frío
- Limite actividades extenuantes, como hacer ejercicio al aire libre
- Evite usar su estufa u horno

6. ¿A quién puedo contactar para obtener más información?

Si tiene alguna pregunta, comuníquese al 2-1-1

Más información

Para obtener más información y consejos, visite la página web del condado *Manténgase saludable en el calor* en <http://publichealth.lacounty.gov/eh/climatechange/ExtremeHeat.htm>.