

# Recursos para un hogar saludable en condiciones climáticas extremas



## FENÓMENOS METEOROLÓGICOS EXTREMOS

En Oregón se produce calor extremo, frío extremo, tormentas invernales, mala calidad del aire e incendios forestales. Algunas personas pueden enfermarse durante estos fenómenos. Entre las personas con mayor riesgo de enfermarse por condiciones climáticas extremas se encuentran los adultos mayores, los niños, las mujeres embarazadas, las personas con enfermedades crónicas, las personas que trabajan al aire libre y más. Utilice estos recursos y servicios para mantener su hogar seguro y saludable.

## RECURSOS PARA UN HOGAR SALUDABLE

Encuentre todos los recursos en [Prepare.MCHealthy.Net](http://Prepare.MCHealthy.Net)



### Para todos:

- [Alertas de Marion-Polk](#): ¡Prepárese! Escanee el código QR para recibir alertas de emergencia.
- [Energytrust.org](#): Ahorros e incentivos para refrigeración, calefacción, climatización y mejoras energéticas del hogar.
- [Oregon.gov/Energy/Incentives](#): Ahorros e incentivos para mejoras en el consumo de energía y la salud del hogar.

### Asistencia adicional:

- [2-1-1](#): Encuentra refugios con calefacción y refrigeración, ayuda para pagar facturas, cuidado infantil, asistencia alimentaria y ayuda con casi cualquier cosa. Llama al 2-1-1 | Visita 211info.org.
- [SeedsfortheSol.org](#): Evaluaciones de energía doméstica gratuitas, incentivos y préstamos/financiamiento para hogares que califican según sus ingresos.
- [Cherriots.org](#): Se proporciona transporte gratuito en autobús desde y hacia refugios abiertos de calentamiento/refrigeración.
- [Seguro médico](#): Podría calificar para mejoras gratuitas en su hogar en caso de clima extremo (como aire acondicionado, calefacción, instalación y reparación de purificadores de aire) debido a una condición médica u otro motivo. Consulte con su seguro sobre los fondos flexibles. Si tiene el Seguro de Salud del Estado de Oregon (OHP), pregunte sobre las Necesidades Sociales Relacionadas con la Salud.
- [Programa de reparación de viviendas de la Sección 504 del USDA](#): para propietarios de viviendas con ingresos muy bajos fuera de Salem. Préstamos de \$40,000 al 1% de interés para reparar viviendas y subvenciones de \$10,000 a adultos mayores de 62 años para eliminar riesgos para la salud y la seguridad.

### Recursos adicionales:

- [Redes sociales](#): encuentre alertas y notificaciones de salud generales en: [facebook.com/MarionCountyHealth](https://facebook.com/MarionCountyHealth).
- [Línea de crisis de salud mental y suicidio](#): llame al 9-8-8 o visite [988lifeline.org](http://988lifeline.org).

Lanzamiento: 1/2026



Teléfono: 503-588-5342

Preparación para emergencias: [PublicHealthEP@co.marion.or.us](mailto:PublicHealthEP@co.marion.or.us)

Resiliencia ambiental: [MCHDPrevention@co.marion.or.us](mailto:MCHDPrevention@co.marion.or.us)

3160 Center Street NE Salem, OR 97302



# Manténgase saludable durante el clima extremo

**Cree un hogar saludable:** Selle las aberturas de puertas y ventanas. Mantenga su hogar a una temperatura segura con aire limpio en el interior. Encuentre ideas y descuentos para enfriar, calentar, purificar el aire interior y preparar su hogar en nuestro sitio web.

**Conozca los riesgos:** Configure la aplicación meteorológica de su teléfono para que le notifique cuando haya “clima severo”.

Cuida a sus seres queridos que son mayores, más jóvenes, trabajan al aire libre o tienen algún problema de salud.

## Calor extremo

- **Manténgase fresco:** Pasar unas pocas horas al día en espacios frescos puede prevenir el agotamiento por calor. Al aire libre, use ropa ligera, protector solar y descance con frecuencia. Si es posible, limite las actividades al aire libre a la mañana o a la noche. Mantenga los interiores a una temperatura inferior a 82 °F.
- **Mantente hidratado:** Cuando haga calor, bebe más agua de lo habitual. Cuando sudas, considera tomar una bebida deportiva. Evita las bebidas azucaradas y el alcohol.
- **Manténgase informado:** Descargue la [aplicación de seguridad térmica](#) en [Prepare.MCHealthy.Net](#).

## Frío extremo y Tormentas de invierno

- **Manténgase abrigado:** La temperatura, la humedad y el viento pueden hacer que la temperatura se sienta más fría. En días fríos, use varias capas y manténgase seco. Conduzca con precaución en condiciones adversas. En interiores, mantenga la temperatura entre 64 a 75 °F y mantenga un aire saludable.
- **Prepárese:** Esté preparado para el mal tiempo este invierno. [Esté preparado con dos semanas de antelación](#) para cualquier emergencia en casa. Tenga un kit de emergencia en su coche. Cree un plan de comunicación familiar.
- **Manténgase informado:** encuentre información sobre seguridad, cierres de carreteras y ubicaciones de refugios en [Prepare.MCHealthy.Net](#).

## Mala calidad del aire

- **Respire aire limpio:** El humo de los incendios forestales y la inversión térmica pueden causar mala calidad del aire. En interiores, el aire puede estar de 2 a 5 veces más contaminado que el aire exterior si no se filtra adecuadamente. Esto puede deberse al humo de los incendios forestales, el monóxido de carbono, el radón, el polvo, la caspa de mascotas, el moho, y más.
- **Prepárese:** Tome medidas para mejorar la calidad del aire en interiores para saber que estás seguro. Use filtros de aire MERV-13 o HEPA para hornos y reemplácelos cada 3 a 6 meses. Use un filtro de aire portátil para mayor protección. Tenga a mano mascarillas N95 ajustadas.
- **Manténgase informado:** Cree un purificador de aire de bajo costo y encuentre información de salud en [Prepare.MCHealthy.Net](#).



Teléfono: 503-588-5342

Preparación para emergencias: [PublicHealthEP@co.marion.or.us](mailto:PublicHealthEP@co.marion.or.us)

Resiliencia ambiental: [MCHDPrevention@co.marion.or.us](mailto:MCHDPrevention@co.marion.or.us)

3160 Center Street NE Salem, OR 97302

