



# Recomendaciones para protegerse del calor

25 de julio de 2022

Estimada comunidad de PPS:

El pronóstico de riesgo de calor moderado a alto sigue en vigencia en el área metropolitana de Portland. Puede seguir las siguientes medidas de seguridad y usar los siguientes recursos para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor:

- El condado de Multnomah tiene cuatro [centros de enfriamiento abiertos las 24 horas](#) y bibliotecas con aire acondicionado.
- La Autoridad de Salud de Oregón publicó [consejos para cuidarse durante el tiempo de calor](#).
- [Beat the Heat](#) tiene consejos para estar preparados en situaciones de calor extremo e información sobre las enfermedades relacionadas con el calor.
- [OSHA/NIOSH Heat APP](#) es el manual del usuario para una aplicación dedicada a la seguridad en tiempos de calor.
- Si conoce a alguien que necesite refugio o agua potable, llame al 2-1-1 o envíe un correo electrónico a [help@211info.org](mailto:help@211info.org).

Si usted y su familia necesitan alivio del calor, la siguiente información puede ser útil:

## Estaciones con aspersores de rocío

Funcionan en los siguientes parques de la ciudad de Portland de martes a jueves.

- Lents Park: Walker Stadium (4808 SE 92nd Ave, Portland, OR 972660)
- Knott Park: NE 112th Ave & NE Russell St, Portland, OR 97220
- Mt. Scott Community Center: 5530 SE 72nd Ave, Portland, OR 97206
- East Portland Community Center: 740 SE 106th Ave, Portland, OR 97216
- Harney Park: SE 67th Avenue & Harney Street
- Glenhaven Park: 7900 NE Siskiyou St, Portland, OR 97213

## Programación de verano de PPS

La programación de verano continuará según lo programado. La programación de verano de PPS de enriquecimiento y seguridad, y los programas SUN pueden variar según las decisiones de cada organización. Los programas se comunicarán directamente con las familias si deciden interrumpir los servicios. Es importante que sepa que no se penalizará la ausencia si decide que su estudiante debe permanecer en casa durante este tiempo.



Motivamos a los estudiantes y al personal que participan en los programas de verano a que sigan las recomendaciones publicadas en nuestro [sitio web](#). Seguiremos monitoreando los pronósticos meteorológicos y haciendo los ajustes pertinentes. El sitio web de PPS tendrá información actualizada: [www.pps.net](http://www.pps.net).

Por favor beban mucha agua y cúidense mucho.