

Mantenerse fresco cuando hace calor

- Mantente hidratado con agua. Evite el alcohol, la cafeína y las bebidas azucaradas.
- Haz pausas frecuentes al realizar una actividad
- Evita las actividades extenuantes —tanto en interiores como al aire libre— cuando la temperatura sea muy elevada
- Evita las actividades al aire libre durante las horas más calurosas del día (por lo general, de 3-6 p. m.) y limita la exposición al sol
- Utiliza paños fríos en el cuello o las muñecas
- Cierra las puertas de las habitaciones que no se utilicen y cierra las cortinas o las persianas para evitar que entre el calor
- Evita o limita el uso de hornos, estufas y otros electrodomésticos que aumenten la temperatura en el interior
- En caso de calor extremo, un ventilador no es suficiente como el único método para combatir el calor
- NUNCA dejes a un niño, un adulto con discapacidad o una mascota sin supervisión en un vehículo. Cierra los vehículos que no estén en uso, de manera de impedir que los niños puedan acceder y quedar atrapados

Cheque con frecuencia a la:

La gente mayor
Los bebés y los niños
Las personas con movilidad reducida
Las mujeres embarazadas
Cualquiera con una afección médica crónica o preexistente

CONOCE LOS SIGNOS DE LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

No subestimes el peligro que supone el calor, incluso durante una corta exposición.

GOLPE DE CALOR

Llamar al 911. Constituye una emergencia médica

- Temperatura corporal alta (39,5 °C [103° F] o superior)
- Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda
- Pulso fuerte y rápido
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Náuseas
- Confusión
- Pérdida del conocimiento

AGOTAMIENTO DEBIDO AL CALOR

Desplázate a un lugar fresco, hidrátate y reduce la temperatura mediante paños fríos o un baño refrescante. Busca ayuda médica si los síntomas empeoran o se prolongan por más de una hora

- Sudoración intensa
- Piel fría, pálida y sudorosa
- Pulso rápido y débil
- Náuseas o vómitos
- Calambres musculares
- Debilidad o fatiga
- Mareos
- Dolor de cabeza
- Desfallecimiento

Spanish

Visita www.snoco.org/cooling
para obtener más información y una lista
de estaciones para refrescarse

