

Know the signs and ways to treat heat-related illness

HEAT CRAMPS

- **Signs:** Muscle pains or spasms in the stomach, arms or legs
- **Actions:** Go to a cooler location. Remove excess clothing. Take sips of cool sports drinks with salt and sugar. Get medical help if cramps last more than an hour.

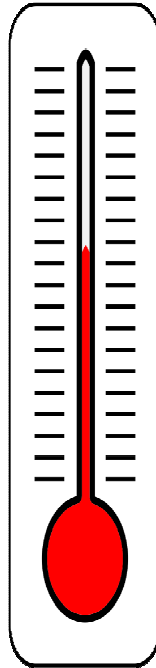
HEAT EXHAUSTION

- **Signs:** Heavy sweating, paleness, muscle cramps, tiredness, weakness, dizziness, headache, nausea or vomiting, fainting.
- **Actions:** Go to an air-conditioned place and lie down. Loosen or remove clothing. Take a cool bath. Take sips of cool sports drinks with salt and sugar. Get medical help if symptoms get worse or last more than an hour.

HEAT STROKE

- **Signs:** Extremely high body temperature (above 103 degrees) taken orally; red, hot, and dry skin with no sweat; rapid, strong pulse; dizziness; confusion; unconsciousness.
- **Actions:** Call 911 or get the person to the hospital immediately. Cool down with whatever methods are available until medical help arrives.

**NEVER LEAVE KIDS OR PETS
IN THE CAR!**



120°

Within just 30 minutes, the car's interior can climb from 85° to a scorching 120°.

102°

On an 85° day, it only takes ten minutes for the inside of your car to reach 102°.

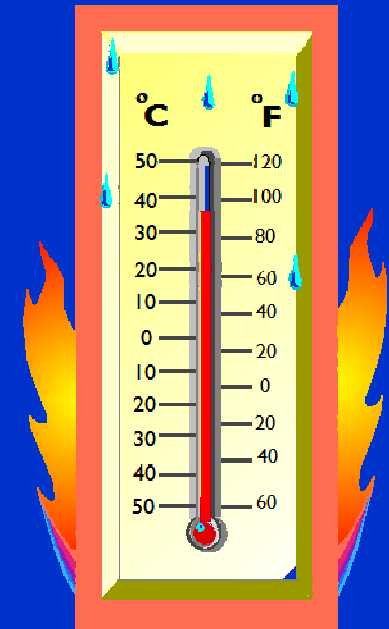
90°

Even if the temperature is only 70° outside, the inside of your car may be as much as 20 degrees hotter!

For a listing of cooling zones or for more information call 2-1-1.



Beat the Heat A Guide for Staying Safe when Extreme Heat Threatens 2018



Tips for how to Prepare Now, Be Safe During, and how to Recognize and Respond to heat-related illness.



HOW TO STAY SAFE WHEN EXTREME HEAT THREATENS

WHAT:

Extreme heat or heat waves occur when the temperature reaches extremely high levels or when the combination of heat and humidity causes the air to become oppressive.

WHO:

More males than females are affected



Children



Older Adults



Outside Workers

WHERE:



Houses with little to no AC



Construction Worksites



Cars

During extreme heat the temperature in your car could be deadly!

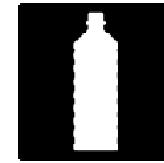
PETS:

Keep Pets Safe in the Heat

- Never leave your pets in a parked car
- Limit exercise on hot days
- Provide ample shade and water



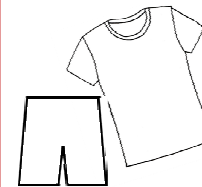
HOW to AVOID:



Stay hydrated with water, avoid sugary beverages.



Stay cool in an air conditioned area.



Wear light-weight, light colored, loose fitting clothes.

WHERE TO COOL OFF:

- ♦ Libraries
- ♦ Shopping Malls
- ♦ Community Centers
- ♦ Community Pools



For more resources and information call 2-1-1.



Conozca las señales y las formas de tratar las enfermedades relacionadas con el calor

CALAMBRES POR EL CALOR

- **Señales:** Dolores musculares o espasmos en el estómago, brazos o piernas
- **Acciones:** Vaya a un lugar más fresco. Remueva el exceso de ropa. Tome traguitos de bebidas deportivas frescas que contengan sal y azúcar. Obtenga ayuda médica si los calambres duran más de una hora.

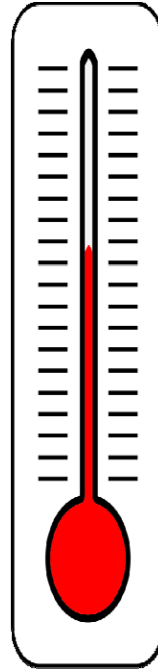
AGOTAMIENTO POR CALOR:

- **Señales:** Sudor intenso, palidez, calambres musculares, cansancio, debilidad, mareos, dolor de cabeza, náuseas o vómitos, o desmayos.
- **Acciones:** Vaya a un lugar con aire acondicionado y acuéstese. Retire o afloje su ropa. Tome un baño fresco. Tome traguitos de bebidas deportivas frescas que contengan sal y azúcar. Obtenga ayuda médica si los síntomas empeoran o duran más de una hora.

INSOLACIÓN

- **Señales:** Temperatura de cuerpo alta (más de 103 grados) tomada por vía oral. Piel seca, enrojecida, caliente, sin sudor. Pulso fuerte y rápido. Mareos. Confusión. Inconsciencia.
- **Acciones:** Llame al 9-1-1 o lleve a la persona al hospital inmediatamente. Enfríese con cualquier método disponible hasta que llegue la ayuda médica.

¡NUNCA DEJE A NIÑOS O MASCOTAS EN EL AUTO!



120°

En sólo 30 minutos, el interior del auto puede subir de 85° a un ardiente 120°.

102°

En un día de 85°, sólo toma diez minutos para que el interior de su auto llegue a 102°.

90°

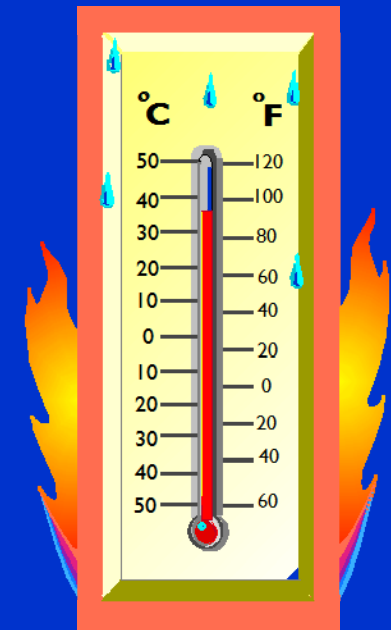
¡Aun cuando la temperatura esta solamente 70° afuera, el interior de su auto puede ser hasta 20° más calientes!

Para obtener una lista de las zonas para refrescarse que están cerca de usted o para obtener más información, marque 2-1-1.



Ganele al Calor

Una Guía para Mantenerse a Salvo Cuando el Calor Extremo Amenaza 2018



Prepárese Ahora, Manténgase a Salvo Durante el Calor, y Reconozca y Responda a las Enfermedades Causadas por el Calor.



CÓMO PERMANECER A SALVO CUANDO EL CALOR EXTREMO AMENAZA

¿Qué?

El calor extremo o las ondas de calor ocurren cuando la temperatura alcanza niveles extremadamente altas o cuando la combinación de el calor y la humedad hace que el aire se vuelva sofocante.

¿Quién?

Más hombres que mujeres se ven afectados



Niños



Adultos Mayores



Trabajadores Externos

¿Donde?



En casas con poco o ninguna clase de aire acondicionado



En Obras de Construcción



Autos

Durante el calor extremo la temperatura en su auto podría ser mortal!

Mascotas:

Mantenga a sus mascotas a salvo durante el calor.

- Nunca deje a sus mascotas en el auto estacionado
- Limite el ejercicio durante los días calurosos
- Mantengalos en la sombra y deles agua



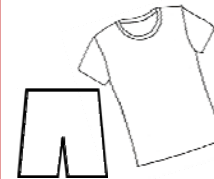
Cómo Evitar:



Manténgase hidratado con agua y evite las bebidas azucaradas.



Manténgase fresco en un área con aire acondicionado.



Use ropa liviana, de color claro y suelta.

Dónde ir a refrescarse :

- ♦ Bibliotecas
- ♦ Centros Comerciales
- ♦ Centros Comunitarios
- ♦ Albercas o Piscinas Comunitarias



Para mas información o recursos, llame al 2-1-1.

