

EL CALOR EN LA REGIÓN

Este verano recuerde proteger su salud contra el calor.

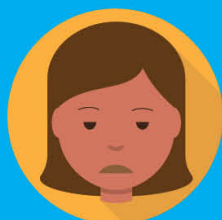
Signos y Síntomas



Agotamiento por Calor

- Desmayo o Mareos
- Sudoración intensa, acompañada de piel fría y húmeda
- Náuseas o Vómitos
- Pulso débil y acelerado
- Calambres musculares

Refugiarse en un lugar más fresco.
Beba agua si esta consciente.
Tome una ducha fría o use compresas frías.



Insolación

- Dolor de Cabeza
- Desorientación o Confusión
- Piel Seca y Caliente, Enrojecida pero no Sudorosa
- Temperatura Corporal por Encima de 103°F (39.5°C)
- Pulso Acelerado
- Pérdida del Conocimiento

Llame al 9-1-1 y procure refrescar a la persona hasta que llegue la ayuda.



Ropa Adecuada Para el Clima

Use ropa poco ajustada, ligera, y de colores claros.



Manténgase Hidratado(a)

Beba suficiente agua durante el día. Consulte con su doctor si tiene restricciones relacionadas con el consumo de líquidos o si bien se encuentra bajo algún medicamento.



Limite su Exposición al Aire Libre

Si se encuentra al aire libre durante las altas temperaturas **procure estar en la sombra, usar una gorra, y usar bloqueador solar.**



Refresquese

Busque refugio dentro de un espacio público equipado con aire acondicionado — por ejemplo, bibliotecas públicas o algún centro comercial.



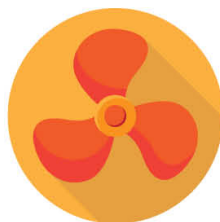
Los Vehículos Pueden ser Peligrosos

Nunca descuide a un infante, adulto dependiente, o a las mascotas dentro del vehículo durante los días calurosos. La temperatura dentro del vehículo puede volverse mortal rápidamente.



Sea un Buen Vecino

Durante las olas de calor asegure el bienestar de su familia, amigos, y vecinos (especialmente si padecen de alguna enfermedad y/o viven solos). Hable con sus familiares sobre los posibles riesgos a su salud.



Uso de Ventiladores

Procure no usar ventiladores eléctricos cuando las temperaturas alcancen más de 95°F (35°C). El uso de los ventiladores eléctricos crea una sensación falsa de confort, pero no reducen la temperatura corporal — aumentando el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor.

Más información:
<http://bit.ly/capitalcool>