CALOR EXTREMO

LOGOTIPO DE JURISDICCIÓN

Conozca sus riesgos

El calor extremo es un período extenso (2-3 días) de calor y humedad elevados. El calor extremo puede ser mortal y no debe subestimarse. El trabajo, la edad y los factores de salud pueden hacer que usted o sus seres queridos sean más vulnerables.

Los niños, las personas mayores de 65 años, las personas con afecciones cardíacas u otras afecciones médicas y las personas que toman medicamentos deben tener especial cuidado con el riesgo de calor.

Señales para tomarse un descanso

- **Dolor de cabeza**
- **Sed**
- **Debilidad o mareos**
- **Náuseas**
- **Sudoración abundante**
- **Disminución de la producción de orina**
- **Temperatura corporal elevada**
- **Piel caliente y seca**

Manténgase fresco

Si usted u otra persona tiene alguno de estos síntomas, tome precauciones para enfriarse de inmediato.

Consulte la página 2 para ver las estrategias de enfriamiento

Obtenga atención médica inmediata si tiene

- Confusión, pensamiento o comportamiento anormales
- Habla arrastrada
- Pérdida del conocimiento
- Temperatura corporal central de 104 grados

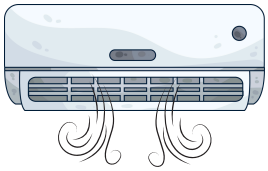
Código QR

ESTRATEGIAS DE ENFRIAMIENTO

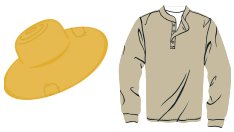
LOGOTIPO DE JURISDICCIÓN

Manténgase fresco durante el calor extremo

Busque refugio y sombra



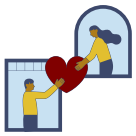
Busque lugares con aire acondicionado



Use ropa de colores claros, liviana y holgada

Tome descansos

Beba pequeños sorbos de agua con regularidad y evite el alcohol



Compruebe cómo se encuentran sus colegas, vecinos, familiares y amigos

Cubra las ventanas con cortinas y persianas

Tome duchas frías