

¡Cuidado con el clima caluroso!

Las altas temperaturas pueden ser peligrosas.

Conozca las señales del agotamiento por calor y del golpe de calor, además aprenda cómo ayudar.

	Agotamiento por calor Tome medidas ahora para prevenir un golpe de calor. 	Golpe de calor Esta es una emergencia. Llame al 911 inmediatamente. 
Cabeza	Desmayo o mareos.	Dolor de cabeza punzante, confusión o pérdida del conocimiento.
Sudor	Excesivo.	Ninguno.
Pulso	Débil, rápido.	Fuerte y rápido.
Estómago	Náuseas o vómitos.	Náuseas o vómitos.
Cuerpo	Calambres musculares, debilidad.	Temperatura de 103° F o más alta.
Piel	Pálida, fría y húmeda.	Enrojecida, caliente o seca.
Cómo puede ayudar.	 Vaya a un lugar más fresco, con aire acondicionado.  Si está totalmente consciente, tome agua. Llame al 911 si la persona no está totalmente consciente o su condición empeora.	 Llame al 911 o vaya al hospital de inmediato.  Enfríese rápidamente. Acuéstese en agua fría o empápanse con agua.