

# ALERTA DE CLIMA CALIENTE!

## SEÑALES DE PELIGRO

El clima caliente puede ser peligroso y hasta mortal. Debe tomar precauciones para asegurar salud y seguridad durante los meses de verano. Es posible que una persona sufriendo del calor no se de cuenta. Este consciente de las señales de enfermedades relacionadas con el clima caliente, que incluyen:

- ☛ Calambres por el calor: Dolorosas contracciones musculares generalmente en el músculo de la corva.
- ☛ Agotamiento por el calor: Mareos, fatiga, dolor de cabeza, pulso rápido/débil, pálido/piel húmeda.
- ☛ Insolación: piel caliente/seca/enrojecida, alta temperatura del cuerpo, latidos rápidos del corazón y confusión.

## CONSEJOS DE PREVENCIÓN

- ◆ Tome suficiente agua. Siempre lleve una botella de agua con usted cuando este fuera de casa.
- ◆ Use ropa floja de algodón, sombreros anchos y/o una sombrilla.
- ◆ Consulte con su medico. El calor puede afectar su reacción a medicamentos.
- ◆ Mantenga las luces bajas o apagadas, persianas cerradas y limite el uso del horno.
- ◆ Permanezca en lugares bien ventilados, la circulación del aire ayuda a mantenerse fresco.
- ◆ Abra una ventana o prenda un ventilador o aire acondicionado.
- ◆ Pídale a un amigo que lo visite a diferentes horas del día cuando este muy caliente.
- ◆ Coma comidas livianas y evite el alcohol y la cafeína.
- ◆ Planee actividades de afuera durante las horas más frescas del día.
- ◆ Evite las actividades innecesarias y estar bajo el sol o un ambiente caliente.
- ◆ Tómese su tiempo. No salga de prisa.
- ◆ Nunca se espere en un automóvil o deje personas o mascotas en un automóvil.
- ◆ Recuerde, exposición excesiva al calor puede resultar en enfermedad o muerte!

**Si necesita atención médica de emergencia,  
llame al 911 inmediatamente!**