

Estrés por Calor



- Sudoración Intensa
- Náuseas o vómitos
- Calambres Musculares
- Dolor de Cabeza
- Fatiga

- Enfríe con ventilador o aire acondicionado
- Beber bebidas electrolíticas o agua pura
- Aflojar la ropa
- Mover a un lugar más fresco
- Descansar



Agotamiento por Calor



- Mucho sudor
- Nausea o vomitando
- Calambres Musculares
- Debilidad
- Mareo
- Dolor de Cabeza
- Desmayo

- Muévase a un lugar fresco
- Póngase telas fría en el cuerpo y cambia con frecuencia para mantener las telas fresca
- Afloje la ropa
- Tome agua
- Tome un baño frío
- Busque ayuda de un medico



Golpe de Calor



- Piel caliente, roja, seca o húmeda
- Confusión
- Náusea
- Desmayo
- Irritabilidad o agresión

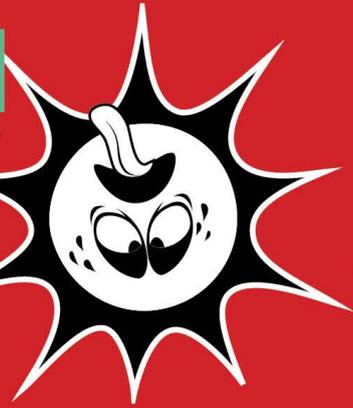
- **Llame al 911 inmediatamente**
- Muévase a un lugar más fresco
- Tome un baño/ducha frío
- Coloque ropa fría o paquetes de hielo en su cuerpo
- Remueve la ropa



¿Qué hacer

¡ALERTA!

CALOR
SALUD



Cheque en tu vecinx cuando hay una alerta de salud por calor

- Encuentre un lugar fresco como una biblioteca o la casa de un vecinx para tu vecinx
- Anime a sus vecinx a beber mucha agua
- Conozca los señales de la enfermedad relacionada con el calor y llame al **911 si hay una emergencia**

En caso de emergencia, llame al 911

For more information go to www.cdc.gov/disasters/extremeheat/faq.html



NC DEPARTMENT OF
**HEALTH AND
HUMAN SERVICES**
Division of Public Health



NC Department of Health and Human Services • Division of Public Health
www.ncdhhs.gov • <https://www.ncdhhs.gov/divisions/dph>
NCDHHS is an equal opportunity employer and provider. 8/2018

¿Que puedo agregar a mi agua pura?

- Limones
- Limas
- Fresas
- Naranjas
- Menta
- Tomillo
- Pepino
- Lavanda

