

¡MANTENTE FRESCO JAX!

MANTENTE FRESCO

- ☀ Programe cuidadosamente las actividades al aire libre. Evite las actividades de la tarde durante el pico de calor.
- ☀ No deje a los niños o mascotas desatendidos en un vehículo.

MANTENTE HIDRATADO

- ☀ Bebe mucha agua, incluso si no tienes sed.
- ☀ Evite el alcohol y las bebidas azucaradas.
- ☀ Recuérdeles a los demás que beban agua.
- ☀ Mantén a tus mascotas hidratadas.

MANTENTE INFORMADO

- ☀ Monitoree las redes sociales de JaxReady y otras fuentes confiables para obtener actualizaciones meteorológicas.
- ☀ Conozca los signos de las enfermedades relacionadas con el calor y busque ayuda si es necesario.

RECONOCER LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

SÍNTOMAS

- Sudoración abundante
- Debilidad
- Piel fría, pálida y húmeda
- Pulso débil
- Desmayos y vómitos

LO QUE DEBES HACER

- Muévete a un lugar más fresco
- Acuéstate y afloja tu ropa
- Aplique paños fríos y húmedos en la mayor parte posible de su cuerpo
- Bebe agua a sorbos
- Si ha vomitado y continúa, busque atención médica de inmediato

AGOTAMIENTO POR CALOR

SÍNTOMAS

- Temperatura corporal alta (por encima de 104 °F)
- Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda
- Pulso rápido y fuerte
- Inconsciencia

LO QUE DEBES HACER

- Llame al 911 de inmediato, **se trata de una emergencia médica**
- Traslade a la persona a un ambiente más fresco
- Reduzca la temperatura corporal de la persona con paños fríos o incluso con un baño
- **NO le dé líquidos**

INSOLACIÓN

¡ESCANEA PARA OBTENER MÁS CONSEJOS SOBRE CÓMO MANTENERTE FRESCO JAX!

