



SEGURIDAD CONTRA EL CALO EXTREMO



QUEDARSE ENFRIAR

- PERMANEZCA ADENTRO EN UN ÁREA CON AIRE ACONDICIONADO DURANTE LAS HORAS PICO DE CALOR.
- EVITE EL ESFUERZO INNECESARIO.
- USE ROPA LIGERA Y HOLGADA.
- MANTÉNGASE ALEJADO DEL SOL Y USE UN SOMBRERO.
- TOME DESCANSOS CON FRECUENCIA.
- CONTROLE A FAMILIARES, AMIGOS Y VECINOS.
- NO DEJE A SUS MASCOTAS AFUERA O EN UN AUTOMÓVIL.



QUEDARSE HIDRATADO

- BEBA MUCHA AGUA, INCLUSO SI NO TIENE SED.
- EVITE EL ALCOHOL Y LAS BEBIDAS AZUCARADAS.
- RECUERDE A LOS DEMÁS QUE BEBAN AGUA.



QUEDARSE INFORMADO

MANTÉNGASE INFORMADO SOBRE LAS CONDICIONES METEOROLÓGICAS ACTUALES. CONOZCA LOS SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD POR CALOR.

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

LOS NIÑOS MENORES DE 4 AÑOS, LOS ADULTOS MAYORES DE 65 AÑOS Y LAS PERSONAS CON SOBREPESO O ENFERMAS CORREN UN RIESGO ESPECIAL DE ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR. ASÍ ES COMO PUEDE RECONOCER LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR Y LO QUE DEBE HACER.

SÍNTOMAS

- SUDORACIÓN INTENSA
- DEBILIDAD
- PIEL FRÍA, PÁLIDA Y HÚMEDA
- PULSO DÉBIL
- DESMAYOS Y VÓMITOS

QUE DEBES HACER

- MUÉVASE A UN LUGAR MÁS FRESCO
- ACUÉSTESE Y AFLOJE SU ROPA
- APLIQUE PAÑOS HÚMEDOS Y FRÍOS EN LA MAYOR PARTE DE SU CUERPO QUE SEA POSIBLE.
- BEBE AGUA
- SI HA VOMITADO Y CONTINÚA, BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA DE INMEDIATO.

CALOR AGOTAMIENTO

SÍNTOMAS

- TEMPERATURA CORPORAL ALTA (MÁS DE 103 °F)
- PIEL CALIENTE, ROJA, SECA O HÚMEDA
- PULSO RÁPIDO Y FUERTE
- POSIBLE INCONSCIENCIA

QUE DEBES HACER

- LLAME AL 911 DE INMEDIATO: SE TRATA DE UNA EMERGENCIA MÉDICA
- MUEVA A LA PERSONA A UN AMBIENTE MÁS FRESCO.
- REDUCIR LA TEMPERATURA CORPORAL DE LA PERSONA CON PAÑOS FRÍOS O INCLUSO UN BAÑO.
- NO DAR LÍQUIDOS

GOLPE DE CALOR



ESCANEAR PARA MÁS INFORMACIÓN