



GANELE A LA CALOR

Mantente Fresco Quando Este Fuerte el Calor



Cuando sea possible, mantengase adentro y fuera del sol. Cuando este afuera, pongase un sombrero o use una sombrilla o paraguas.



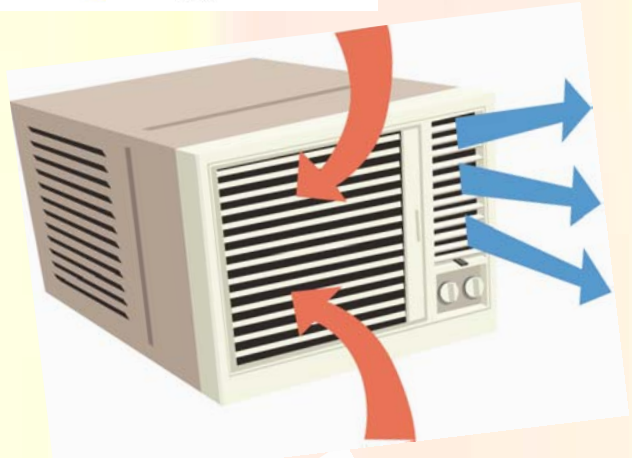
Tome bastante agua, aunque no tengas sed.



Evite bebidas con alcohol o cafeína.



Vistase para la calor! Use ropa ligera, de colores claros y que no quede entallada o apretada.



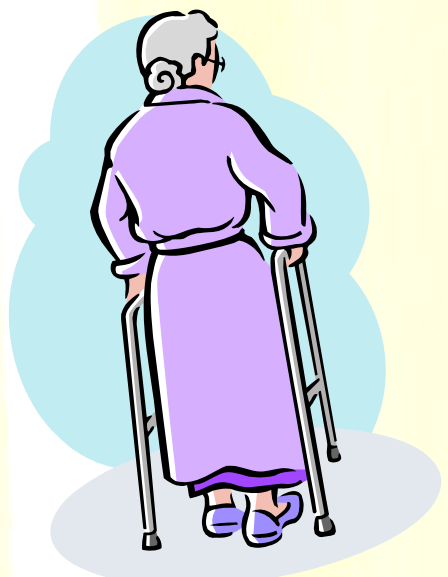
Use el aire acondicionado o busque un albergue o edificio que tenga aire.



Tome baños o duchas frescas. Use toallas frescas en la cara y el cuello. Mantenga cercas una botella de rosiar con aqua fresca.



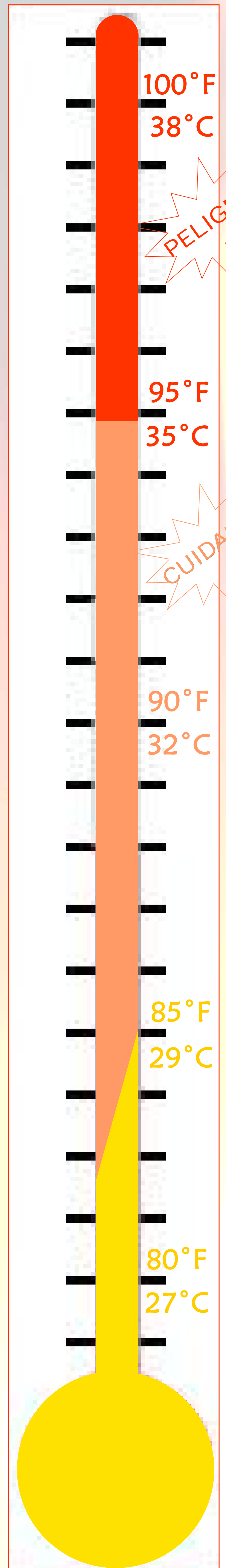
Limite sus actividades, especialmente entre las 11:00 am y 4:00 de la tarde. Si tiene que trabajar afuera, hagalo desde el manecer y 8:00 de la mañana.



Sea un buen vecino. Revise que los ancianos y personas con necesidades especiales esten bien.



Nunca deje a ninos, ancianos o mascotas en un automovile estacionado.



SINTOMAS DE INSOLACION ☀ Sudor excesivo con calambres musculares

QUE REQUIEREN ATENCION MEDICA IMMEDIATE. ☀ Temperatura del Cuerpo de 40°C/105°F con piel seca

☀ Confusión mental o desmayos.

