

# HOT WEATHER



# PREPAREDNESS GUIDEPPOST

With high temperatures comes a responsibility to prepare and take precautions against heat illness. The human body is normally able to regulate its temperature through sweating, until it is exposed to more heat than it can handle.

- Stay **COOL**: The best way to avoid a heat-related illness is to limit exposure outdoors during hot days
- Stay **HYDRATED**: Drink fluids, regardless of how active you are
- Stay **INFORMED**: Check your local news for extreme heat alerts and safety tips
- People most at risk include:
  - Infants and young children
  - People 65 and older
  - People who are ill, have chronic health conditions or are on certain medications
  - People who are overweight
- Monitor yourself and use the buddy system if possible
- Block direct sun or other heat source
- Wear lightweight, light colored, loose-fitting clothing
- Drink plenty of fluids, about every 15 minutes and begin before you feel thirsty
- Adapt to outdoor exercise gradually
- Remember to wear SPF 15 or higher when outdoors

## Heat Exhaustion

- When the body loses excessive water and salt, usually due to sweating, heat exhaustion can occur.
- Signs
  - Sweating
  - Pale skin
  - Muscle cramps
  - Fatigue
  - Headache or dizziness
  - Nausea or vomiting
  - Rapid heart rate
- Actions
  - Move to a shaded or cool area
  - Drink water or other cool nonalcoholic beverages
  - Apply wet towels or take a shower

## Heat Stroke

- Heat stroke is when the body's cooling mechanisms are overcome by heat resulting in a high core heat.
- Signs
  - Convulsions or unresponsiveness
  - Irrational or belligerent behavior
  - Body temperature above 103 degrees
  - Headache or dizziness
  - Dry and hot skin
  - Rapid breathing
- Actions
  - Seek immediate medical attention
  - Move to a cool place
  - Remove unnecessary clothing
  - Apply wet towels or take a shower

# CLIMA CALUROSO



# GUÍA DE PREPARACIÓN

Con las altas temperaturas viene la responsabilidad de prepararse y tomar precauciones contra las enfermedades que causa el calor. El cuerpo humano normalmente puede regular su temperatura a través del sudor, hasta que se expone a más calor del que puede soportar.

- Manténgase **FRESCO**: La mejor manera de evitar una enfermedad relacionada con el calor es limitar la exposición al aire libre durante los días calurosos.
- Manténgase **HIDRATADO**: Beba líquidos, independientemente de su nivel de actividad.
- Manténgase **INFORMADO**: Consulte las noticias locales para obtener alertas de calor extremo y consejos de seguridad.
- Las personas con mayor riesgo incluyen:
  - Bebés y niños pequeños.
  - Personas mayores de 65 años.
  - Personas que están enfermas, tienen condiciones de salud crónicas o toman ciertos medicamentos.
  - Personas con sobrepeso.
- Monitórease y use el sistema de amigos si es posible.
- Bloquee el sol directo u otra fuente de calor.
- Use ropa liviana, de colores claros y holgada.
- Beba muchos líquidos, aproximadamente cada 15 minutos y comience antes de que sienta sed.
- Adáptese al ejercicio al aire libre gradualmente.
- Recuerde usar SPF 15 o superior cuando esté al aire libre.

## Agotamiento por calor

- Cuando el cuerpo pierde agua y sal en exceso, generalmente debido a la sudoración, puede ocurrir el agotamiento por calor.
- Señales
  - Transpiración
  - Piel pálida
  - Calambres musculares
  - Fatiga
  - Dolor de cabeza o mareo
  - Náuseas o vómitos
  - Frecuencia cardíaca rápida
- Acciones
  - Muévase a un área sombreada o fresca
  - Beba agua u otras bebidas frías sin alcohol
  - Aplique toallas mojadas o tome una ducha

## Golpe de calor

- El golpe de calor es cuando el calor vence los mecanismos de enfriamiento del cuerpo, lo que resulta en un calor central alto.
- Señales
  - Convulsiones o falta de respuesta
  - Comportamiento irracional o agresivo
  - Temperatura corporal superior a 103 grados
  - Dolor de cabeza o mareo
  - Piel seca y caliente
  - Respiración rápida
- Acciones
  - Buscar atención médica inmediata
  - Muévase a un lugar fresco
  - Quítese la ropa innecesaria
  - Aplique toallas mojadas o tome una ducha