AGOTAMIENTO POR CALOR

Sudoración excesiva
Debilidad
Piel fría, pálida y húmeda
Pulso débil
Desmayos
Vómitos

ESTÉ ATENTO A LOS SIGNOS

Busque asistencia médica de inmediato si usted o alguien que usted conoce experimenta síntomas de enfermedades causadas por el calor. Los signos y síntomas varían, pero pueden ser:

Temperatura corporal elevada (103 °F o mayor)

Piel caliente y seca

Pulso acelerado y fuerte

Posible pérdida del conocimiento

GOLPE DE CALOR

HACE CALOR AFUERA

El clima extremadamente caluroso puede causar enfermedades o incluso la muerte.

MANTÉNGASE FRESCO. Pase tiempo en edificios con aire acondicionado y evite la exposición al sol.

MANTÉNGASE HIDRATADO. Beba agua de manera abundante y no espere a tener sed para beber más.

MANTÉNGASE INFORMADO.
Infórmese de las noticias locales para estar enterado de las actualizaciones sobre la salud y la seguridad.

¡SEPA CUÁNDO HARÁ CALOR!
Regístrese para recibir alertas gratuitas sobre el tiempo en su teléfono o correo electrónico en www.weather.com

Minneapolis
City of Lakes

Call the Department of Health and Family Support
612-673-2301.

If you need this material in an alternative format call Minneapolis Department of Health and Family Support at 612-673-2301 or email health.familysupport@ci.minneapolis.mn.us. Deaf and hard-of-hearing persons may use a relay service to call 311 agents at 612-673-3000. TTY users may call 612-673-2157 or 612-673-2626. **Attention:** If you have any questions regarding this material please call 612-673-2301. **Ceeb toom.** Yog koj xav tau kev pab txhais cov xov no rau koj dawb, hu 612-673-2800; **Atención.** Si desea recibir asistencia gratuita para traducir esta información, llama 612-673-2700; **Ogow.** Haddii aad dooneyso in lagaa kaalmeeyo tarjamadda macluumaadkani oo lacag la' aan wac 612-673-3500

HACE CALOR AFUERA

MANTÉNGASE FRESCO.

MANTÉNGASE HIDRATADO.

MANTÉNGASE INFORMADO.

Controle a los ***mayores*** o a cualquier persona que tenga 65 años o más para asegurarse de que están seguros y se mantienen frescos, hidratados e informados.

Aquellos que padecen una afección médica crónica son menos propensos a notar y responder a los cambios de temperatura. Quizás también hagan uso de ciertos medicamentos que intensifican los efectos del calor extremo.

En eventos de calor extremo, controle a sus amigos, familia y vecinos en situaciones de riesgo dos veces al día. Anímelos a:

- Controlar a un amigo o vecino y encontrar a alguien que haga lo mismo por usted.
- Evitar utilizar la cocina o el horno para cocinar.
- Vestir ropa ancha, ligera y de colores claros.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Minneapolis
City of Lakes

Call the Department of Health and Family Support **612-673-2301.**

www.extremeheat.org

¿QUIÉN NECESITA CUIDADOS ESPECIALES?

Los mayores, las personas con afecciones médicas crónicas, los niños, las personas sin techo o pobres, quienes trabajan al aire libre y los atletas son los que corren mayor riesgo ante las enfermedades causadas por el calor.

Las personas que ***no tienen aire acondicionado*** deben usar lugares públicos que tienen aire acondicionado, tales como bibliotecas o centros comerciales, cuando hace un calor.

Nunca deje a ***bebés, niños o mascotas*** dentro de un automóvil estacionado, aunque tenga las ventanas ligeramente abiertas.

Los atletas y las personas que hacen ejercicio en el calor extremo son más propensas a deshidratarse y más susceptibles a padecer enfermedades causadas por el calor.

- Limite la actividad al aire libre.
- Planee el ejercicio y la actividad física a primera o a última hora del día.
- Empiece las actividades a ritmo lento y aumente el ritmo gradualmente.
- Beba de dos a cuatro vasos de agua cada hora cuando haga ejercicio. Los calambres musculares son un primer signo de enfermedad causada por el calor.

PARE
la actividad y retírese a un lugar fresco si siente que se va a desmayar o incluso si se siente débil.

Quienes trabajan al aire libre son más propensos a deshidratarse y más susceptibles a padecer enfermedades causadas por el calor.

- Beba de dos a cuatro vasos de agua cada hora mientras trabaje.
- Evite el alcohol y las bebidas con alto contenido de azúcares.
- Póngase pantalla solar y aplíquesela de nuevo. Las quemaduras de sol son un primer síntoma de enfermedad causada por el calor.
- Pregunte si puede llevar a cabo el trabajo por la mañana temprano o al caer la tarde para evitar el calor del mediodía.