

Heat Wave Safety

General precautions:

- Wear loose, light colored clothing, and a hat
- Avoid direct sunlight if possible
- Rest frequently
- Drink plenty of water or water with electrolytes

Heatstroke symptoms:

- Red, dry, hot face and skin
- Dilated pupils
- High body temperature
- Rapid pulse
- Fast, loud breathing
- Mental confusion
- Loss of consciousness
- Convulsions, seizures

Heat exhaustion symptoms:

- Pale, moist, cool-clammy skin
- Normal pupils in eyes
- Body temperature below 100 degrees
- Fast weak pulse
- Shallow quiet breathing/ mood swings, irritability, confusion
- Nausea, vomiting, weakness
- Headache, vertigo, fainting

First aid:

- Move the person to a shady, cool area
- Loosen any heavy, tight fitting clothing
- Offer water
- Fan and mist the individual
- In the case of heat stroke, call 911 immediately

La Seguridad en el Calor

Precauciones generales:

- Vístase con ropa ligera y no ajustada
- Bloquee el sol directo
- Utilice abanicos
- Descanse con regularidad
- Beba mucho agua y evite el alcohol

Los síntomas de Insolación:

- Cara roja, seca, y caliente
- Piel caliente y seca sin sudor
- Temperatura muy alta, 104-106 grados F (42 grados C)
- Pulso rápido y fuerte
- Respiración rápida y jadeante
- Ojos con pupilas dilatadas
- Confusión mental o perdida de conocimiento
- Convulsiones o ataques

Los síntomas de Golpe de Calor:

- Cara de color cenizo, húmeda, y fresca
- Piel fresca y pegajosa
- Temperatura debajo de 100 grados F (40 grados C)
- Pulso rápido y débil
- Respiración baja y suave
- Ojos con pupilas normales
- Cambios de humor como irritabilidad o confusión
- Nauseas o vómitos, debilidad
- Dolores de cabeza, mareos, vértigo o desmayo

Primeros auxilios:

- Mueve a la persona a un lugar fresco, sombreado
- Suéltele la ropa pesada
- Ofrézcale agua fresca
- Abaníquele y rocíele con agua a la persona
- Cuando la insolación empiece, llame a 911 inmediatamente