

CALOR

Esté preparado

La temperatura está subiendo, y ello puede ser perjudicial para nuestras vidas

- Planifique dónde mantenerse fresco: en una casa con aire acondicionado, en una biblioteca, en estaciones para refrescarse
- Regístrese para recibir alertas climáticas; consulte los códigos QR
- Protéjase de los días calurosos:
 - Tome agua, incluso si no tiene sed.
 - Si trabaja en un lugar caluroso, busque lugares con sombra para descansar y tome agua.
 - Reconozca los síntomas del calor extremo: calambres musculares, sarpullido, fatiga.

Busque atención médica

Agotamiento a causa del calor: acuda a una clínica o sala de emergencias.

Síntomas: desmayos o mareos; excesiva sudoración; dolor de cabeza; náuseas o vómitos; sentirse aturdido, débil, sediento; orinar menos; calambres musculares.

Golpe de calor: llame al 911

Síntomas: confusión; hablar arrastrando las palabras; piel seca, caliente o con excesiva sudoración; temperatura corporal muy alta; convulsiones; pérdida de la conciencia.



< **Descargue la herramienta del índice de calor de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA).** Reciba información al instante sobre la temperatura local, humedad y alertas; incluye síntomas e información sobre primeros auxilios.
<https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/heatapp.html>



< **Reciba información sobre riesgos y más de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).**
<https://ephtracking.cdc.gov/Applications/heatTracker/>