

COMBATE EL CALOR:

Como mantenerte fresco sin aire acondicionado

CONOCE LOS SIGNOS	PLANIFICA TU REACCIÓN
<p>CALAMBRES POR CALOR</p> <p>Sudoración excesiva Calambres musculares Espasmos musculares</p>	<p> Ventiladores Son útiles para adultos de hasta 100° e individuales con condiciones crónicas de hasta 98°</p>
<p>AGOTAMIENTO POR CALOR</p> <p>Sudor excesivo Mareos Dolor de cabeza Pulso rápido y débil Tener sed Irritabilidad Náuseas</p>	<p> Baño de pies frío Agua por encima de los tobillos a 68°</p> <p> Ducha fría 5-15 minutos</p> <p> Ropa Mojada Mojar la ropa cada 60 minutos</p>
<p>HEAT STROKE</p> <p>Piel seca y caliente Confusión Pérdida de conciencia Pulso rápido y fuerte Temperatura corporal de 103 °</p>	<p> LLAMAR AL 911</p> <p>Bebe líquidos fríos si está alerta y despierto</p> <p>Muévete a un ambiente fresco, si es posible, o límpiese con toallas frías</p> <p><i>El golpe de calor puede causar la muerte o discapacidad sin tratamiento de emergencia</i></p>



DEPARTAMENTO DE
SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
DE CAROLINA DEL NORTE

Duke



NICHOLAS INSTITUTE
for ENERGY, ENVIRONMENT
& SUSTAINABILITY