

# PROTEGE A TUS SERES QUERIDOS

- Visita regularmente a tus seres queridos y vecinos, especialmente a las personas mayores, discapacitadas, embarazadas, con problemas de salud subyacentes, que vivan solas o que no dispongan de aire acondicionado.
- Ayúdales a encontrar un lugar fresco, como una biblioteca, una iglesia o la casa de otro vecino.
- Anímalos a beber agua y mantenerse hidratados
- No dejes nunca a niños o mascotas solos en el carro, aunque esté encendido o con las ventanillas abiertas.
- Conoce los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor y llama al 911 en caso de emergencia.



# ¡MANTENTE INFORMADO!

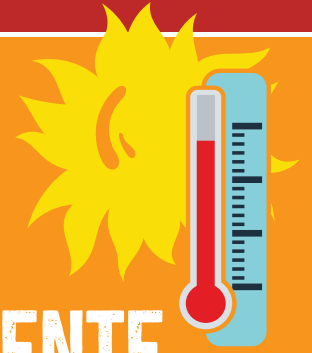
Inscríbete para recibir alertas de salud por el calor del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte, (NCDHHS, por sus siglas en inglés), y ten más cuidado cuando haya una alerta de salud por el calor.

Visita <https://epi.dph.ncdhhs.gov/oeec/heat.html> o escanea el código QR de abajo.



DEPARTAMENTO DE  
**SALUD Y SERVICIOS  
HUMANOS DE  
CAROLINA DEL NORTE**  
División de Salud Pública

[www.ncdhhs.gov/divisions/dph](http://www.ncdhhs.gov/divisions/dph) • NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. • 5/2024



# ¡MANTENTE FRESCO EN EL CALOR!

**Aprende a combatir el calor, mantenerte fresco y saludable durante la temporada de calor.**



# RECONOCE

## LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS

### GOLPE DE CALOR (INSOLACIÓN)

- Piel seca y caliente
- Confusión
- Pérdida del conocimiento
- Pulso rápido y fuerte
- Temperatura corporal de 103° F



### AGOTAMIENTO POR CALOR

- Sudor excesivo
- Náuseas
- Mareo
- Dolor de cabeza
- Pulso rápido y débil
- Sed
- Irritabilidad
- Debilidad



# RESPONDE

### GOLPE DE CALOR (INSOLACIÓN)

- ✓ ¡LLAMA AL 911 INMEDIATAMENTE!
- ✓ Muévete a un lugar más fresco
- ✓ Quítate la ropa exterior
- ✓ Enfríate el cuerpo rápidamente con un baño o ducha fría
- ✓ Colócate paños húmedos fríos o bolsas de hielo sobre el cuerpo

### AGOTAMIENTO POR CALOR

- ✓ Muévete a un lugar más fresco
- ✓ Aflójate la ropa
- ✓ Bebe sorbos de agua
- ✓ Colócate paños húmedos fríos sobre el cuerpo y cámbialos con frecuencia para mantenerte fresco
- ✓ Báñate o dúchate con agua fría
- ✓ Busca atención médica

# PARA PREVENIR EL ESTRÉS POR CALOR: MANTENTE FRESCO E HIDRATADO



Bebe muchos líquidos y mantente alejado de las bebidas azucaradas o alcohólicas



Reduce las actividades al aire libre



Mantente en el aire acondicionado tanto como sea posible



Tómate duchas o baños fríos



Ponte ropa de colores claros, ligera y holgada



En caso de emergencia, **llama inmediatamente al 911**



Para más información sobre el calor y las formas de mantenerte fresco, visita [www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/faq.html](http://www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/faq.html) o escanea el código QR.