

¡Combata el Calor Con Estos Consejos!



Las enfermedades relacionadas con el calor son muy graves y pueden escalar rápidamente. Tome precauciones para mantenerse seguro cuando aumenta la temperatura.

Tome Precauciones



Toma agua

Manténgase hidratado en todo momento. ¡Evite las bebidas azucaradas, la cafeína y el alcohol!



Vestir ropa ligera

La ropa ligera, liviana y de colores claros ayuda a mantenerse fresco.



Refrésquese

Refrésquese bajo la sombra o aire acondicionado a menudo.



Mantenga un ritmo

Evite la luz solar directa o las actividades excesivas en el calor.

Nota: Ciertos medicamentos o drogas (como la cocaína, MDMA y metanfetamina) y el alcohol pueden causar deshidratación o aumentar la temperatura de su cuerpo.

Conozca las señales de advertencia de enfermedades por el calor.

Dolores de cabeza

Debilidad

Calambres musculares



Confusión

Náusea

Piel fría y húmeda

Si usted experimenta alguno de estos síntomas, beba agua, vaya a un lugar fresco y descanse. Llame al 911 si sus síntomas empeoran.