

HEAT-RELATED ILLNESS

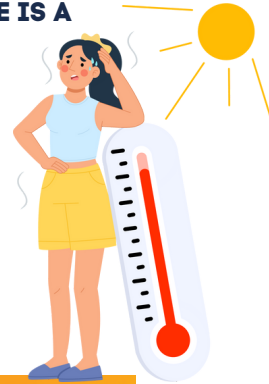
HEAT STROKE

What to look for

- High body temperature (103F or higher)
- Hot, red, dry, or damp skin
- Fast, strong pulse
- Headache
- Dizziness
- Nausea
- Confusion
- Losing consciousness (passing out)

What to do

- **CALL 911 RIGHT AWAY -- HEAT STROKE IS A MEDICAL EMERGENCY**
- Move to a cool place
- Help lower temperature with cool, wet cloths or a cool bath
- Do not give the person anything to drink



HEAT EXHAUSTION

- Heavy sweating
- Cold, pale, and clammy skin
- Fast, weak pulse
- Nausea or vomiting
- Muscle cramps
- Tiredness or weakness
- Dizziness
- Headache, Fainting (passing out)



- Move to a cool place
- Loosen your clothes
- Put cool, wet cloths on your body or take a cool bath
- Sip water
- Get medical help right away if: You are throwing up, your symptoms get worse, your symptoms last longer than 1 hour

HEAT CRAMPS

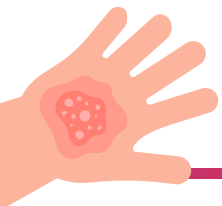


- Heavy sweating during intense exercise
- Muscle pain or spasms

- Stop physical activity and move to a cool place
- Drink water or a sports drink
- Wait for cramps to go away before you do any more physical activity
- Get medical help right away if: Cramps last longer than 1 hour, you're on a low-sodium diet, you have heart problems

SUNBURN

- Painful, red, and warm skin
- Blisters on the skin



- Stay out of the sun until sunburn heals
- Put cool, wet cloths on sunburned areas or take a cool bath
- Put moisturizing lotion on sunburned areas
- Do not break blisters



HEAT RASH

- Red clusters of small blisters that look like pimples on the skin (usually on the neck, chest, groin, or in elbow creases)

- Stay in a cool, dry place
- Keep the rash dry
- Use powder (like baby powder) to soothe the rash

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

INSOLACIÓN

Esté atento a

- Temperatura del cuerpo alta (103F o más)
- Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda
- Pulso rápido y fuerte
- Dolor de cabeza
- Mareo
- Náuseas
- Confusión
- Perder el conocimiento (desmayo)

Qué hacer

- **LLAME AL 911 DE INMEDIATO: LA INSOLACIÓN DE CALOR ES UNA EMERGENCIA MÉDICA**
- Muévase a un lugar fresco
- Ayude a bajar la temperatura con paños fríos y húmedos o un baño frío.
- No le de nada de beber a la persona



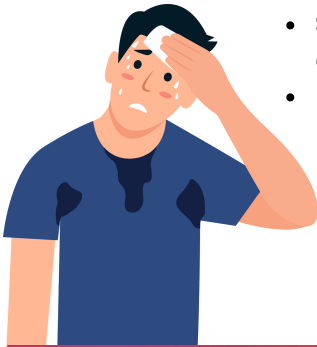
AGOTAMIENTO A CAUSA DEL CALOR

- Sudor intenso
- Piel fría, pálida y húmeda.
- Pulso rápido y débil
- Náuseas o vómitos
- Calambres musculares
- Cansancio o debilidad
- Mareo
- Dolor de cabeza
- Desmayo



- Muévase a un lugar fresco
- Afloje su ropa
- Póngase paños húmedos y fríos sobre el cuerpo o tome un baño frío.
- Tome tragos pequeños de agua
- Obtenga ayuda médica de inmediato si: Está vomitando, sus síntomas empeoran o si, sus síntomas duran más de una hora

CALAMBRES A CAUSA DEL CALOR

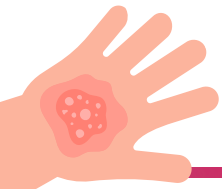


- Sudor intenso durante el ejercicio intenso
- Dolor o espasmos musculares

- Deje de hacer actividad física y muévase a un lugar fresco
- Beba agua o una bebida deportiva
- Espere a que desaparezcan los calambres antes de realizar más actividad física
- Busque atención médica de inmediato si: Los calambres duran más de una hora, sigue una dieta baja en sodio o tiene problemas cardíacos

QUEMADURAS SOLARES

- Piel dolorosa, roja y cálida
- Ampollas en la piel



- Manténgase alejado del sol hasta que se curen las quemaduras solares
- Póngase paños fríos en las zonas quemadas por el sol o dése un baño frío
- Aplique loción humectante en las áreas quemadas por el sol
- No reviente las ampollas



SARPULLIDO A CAUSA DEL CALOR

- Pequeñas ampollas rojas que parecen granos en la piel (generalmente en el cuello, el pecho, la ingle o en los pliegues del codo)

- Manténgase en un lugar fresco y seco.
- Mantenga la erupción seca
- Use talco (como talco para bebés) para calmar el sarpullido