

STAY HEALTHY IN THE HEAT

HOT CARS CAN BE DEADLY

Don't leave children or pets in cars; call 911 if you see a child or pet in a car alone.



BEWARE OF HEAT-RELATED ILLNESS

Call 911 if you see these symptoms: high body temperature, vomiting, and pale and clammy skin.



STAY COOL

Go to an air conditioned place, park, or pool.

SUMMER CLOTHES

Wear lightweight, light-colored clothes.

PLAN YOUR DAY

Avoid going out during the hottest hours, and wear sunscreen.

SHADE

Bring a hat or umbrella with you when you're out.



HELP OTHERS

Check on those at risk, like the sick, older adults, pregnant women, and children.

DRINK WATER

Fill a reusable bottle with water and bring it with you.



Call 211 for Cooling Centers where you can go for free to stay cool.

To learn more, visit publichealth.lacounty.gov

With many thanks to the Government of South Australia



MANTÉNGASE SANO CUANDO HACE CALOR

LOS AUTOS PUEDEN SER MORTALES

No deje a niños o mascotas en el auto; llame al 911 si usted ve un niño o mascota solo en un auto.



TENGA CUIDADO CON LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

Llame al 911 si ve estos síntomas: alta temperatura corporal, vómitos y piel pálida y húmeda.



MANTÉNGASE FRESCO

Vaya a un lugar con aire acondicionado, parque, o piscina.

ROPA DE VERANO

Use ropa ligera, de color claro.

PLANIFIQUE SU DÍA

Evite salir al calor durante las horas pico, y use protector solar.

SOMBRA

Lleve un sombrero o paraguas con usted cuando esté afuera.



AYUDE A OTROS

Observe a las personas que están a riesgo, como las personas enfermas, los adultos mayores, las mujeres embarazadas y los niños.

BEBA AGUA

Llene una botella reutilizable con agua y llévesela con usted.



Llame al 2-1-1 para los Centros de Enfriamiento donde usted puede ir gratis para mantenerse fresco.

Para más información, visite publichealth.lacounty.gov.

Muchas gracias al Gobierno de Australia del sur



HEAT-RELATED ILLNESSES

WHAT TO LOOK FOR

WHAT TO DO

HEAT STROKE

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

- **CALL 911 RIGHT AWAY -- HEAT STROKE IS A MEDICAL EMERGENCY.**
- Move the person to a cooler place
- Help lower the person's temperature with cool 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 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

Learn more at publichealth.lacounty.gov.

Source: Centers for Disease Control and Prevention



ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

EN QUÉ SE DEBE FIJAR

QUÉ HACER

GOLPE DE CALOR

- Alta temperatura corporal (103 °F o más)
- Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda
- Pulso acelerado y fuerte
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Náuseas
- Confusión
- Pérdida del conocimiento (desmayos)

- **LLAME AL 911 DE INMEDIATO. EL GOLPE DE CALOR ES UNA EMERGENCIA MÉDICA.**
- Lleve a la persona a un sitio más fresco.
- Ayude a bajar la temperatura de la persona con paños fríos o dándole un baño con agua fría.
- No le dé a la persona nada para beber.

AGOTAMIENTO POR CALOR

- Sudor abundante
- Piel fría, pálida, húmeda y pegajosa
- Pulso rápido y débil
- Náuseas o vómitos
- Calambres musculares
- Cansancio o debilidad
- Mareos
- Dolor de cabeza
- Desmayos

- Vaya a un sitio fresco
- Aflójese la ropa
- Aplíquese paños húmedos en el cuerpo o dese un baño con agua fría
- Tome sorbos de agua
- Busque atención médica de inmediato si:
 - Tiene vómitos
 - Sus síntomas empeoran
 - Sus síntomas duran más de 1 hora

CALAMBRES POR CALOR

- Sudor abundante durante ejercicios físicos intensos
- Dolor o espasmos musculares

- Suspenda todo tipo de actividad física y vaya a un lugar fresco.
- Beba agua o una bebida deportiva
- Espere que los calambres desaparezcan antes de realizar más actividades físicas
- Busque atención médica de inmediato si:
 - Los calambres duran más de 1 hora
 - Usted sigue una dieta baja en sodio
 - Usted tiene problemas cardíacos

QUEMADURAS SOLARES

- Piel dolorida, enrojecida y tibia
- Ampollas en la piel

- Evite el sol hasta que se le cure la quemadura
- Aplíquese paños fríos en las áreas quemadas por el sol o dese un baño con agua fría
- Aplique loción humectante a las áreas quemadas
- No rompa las ampollas

SARPULLIDO POR CALOR

- Grupos de pequeñas ampollas rojas que parecen granitos en la piel (generalmente en el cuello, el pecho, la ingle o en los pliegues de los codos)

- Quédese en un lugar fresco y seco
- Mantenga el sarpullido seco
- Use talco (como talco para bebés) para calmar el sarpullido

Para más información, visite publichealth.lacounty.gov.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

