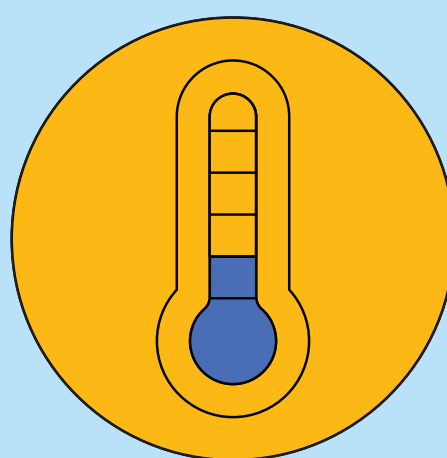


Manténgase seguro en condiciones de calor extremo



Manténgase hidratado.

Beba un vaso de agua cada hora.



Manténgase fresco.

Pase tiempo en lugares con aire acondicionado.



Manténgase en contacto.

Comuníquese con sus seres queridos y vecinos.

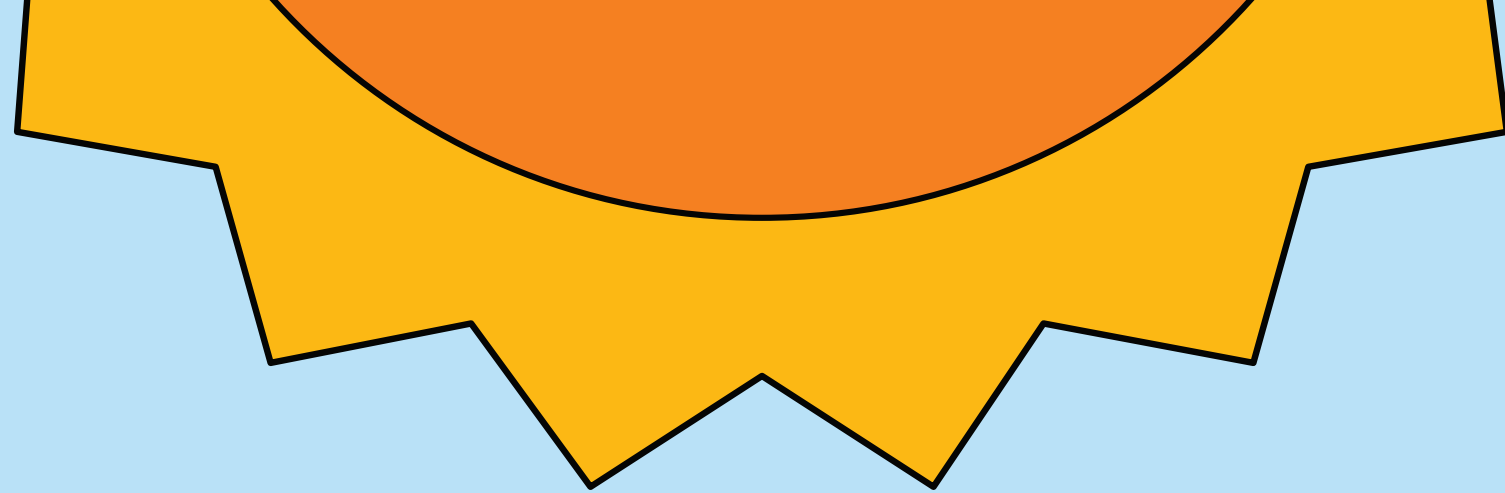


**Cruz Roja
Americana**



Obtenga más información sobre cómo mantenerse seguro durante el calor extremo.

CruzRojaAmericana.org/CuidadoConElCalor



Actúe rápido para ayudar a salvar una vida.

Conozca las síntomas de las enfermedades por calor.

Calambres por calor

- Sudoración intensa
- Dolor muscular
- Calambres

Actúe: Deténgase, descanse en un lugar fresco y beba sorbos de agua.

Agotamiento debido al calor

- Sudoración intensa
- Sensación de debilidad
- Piel fría y húmeda
- Calambres musculares
- Mareos
- Desmayos
- Náuseas o vómitos

Actúe: deténgase, descanse en un lugar fresco y beba sorbos de agua. Aflójese la ropa y coloque un paño húmedo y frío sobre su cuerpo.

Golpe de calor

- Temperatura corporal elevada
- Latidos rápidos
- Confusión
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Desmayos
- Náuseas o vómitos

Actúe: Llame al 911. Trasládese a un lugar fresco, quítese la ropa innecesaria y enfríese con paños húmedos o báñese con agua fresca. No beba nada.



**Cruz Roja
Americana**



Obtenga más información sobre cómo mantenerse seguro durante el calor extremo.

CruzRojaAmericana.org/CuidadoConElCalor