

Protejase del calor extremo

RECONOSCA los signos del peligro

Dolores musculos y spasma de calor puede causar sudar mucho.

- Pare de toda actividad y sientese en un lugar fresco
- Tome jugos claros de color o brevaaje de deporte
- Descanse por unas horas despues que calambres se afuertesen
- Busque atencion medica si los calambres duren mas de una hora

El calor agotamiento puede convertirse sobre varios dias en temperaturas altas

- Beba bebidas frescas y sin alcohol
- Descanse
- Un bano o bano de esponja
- Busque ambiente con aire acondicionado
- Use ropa lijera

Temperatura alta (103+) no sudor, incapaz de enfriarse

- Lleve a la victima a un lugar asombriado
- Enfrie rapidamente-bano frio o bano de esponja
- Monitore la temperature del cuerpo
- No de liquidos
- Busque ayuda medica lo mas pronto posible



Cuando las temperaturas del Condado de Solano suban, es importante entender los peligros de tiempo caliente – y la ayuda el uno al otro aprende a enfrentarse al clima caliente. Más que nunca, no deje a nadie, incluyendo niños, los mayores de edad y los animales en el coche estacionados por ningún plazo de tiempo en el tiempo tibio/caliente.... evite consecuencias trágicas.

Durante una emergencia del calor permanezca adentro lo mas posible y limitece de la exposición del sol. Permanezca en el piso más bajo fuera del sol si no hay ningún aire acondicionado. Considere pasarse la parte más cliente del día en edificios públicos tales como las bibliotecas, las escuelas, los teatros de película, los centros comerciales, y otras facilidades de la comunidad. Coma comidas equilibrados, no pesadas y comidas regulares. Beba mucha agua o consulte con su Dr. si usted ha sido instruido de su limite de agua. Limitece bebidas alcoholicas. vestase con ropa sueltas, lijeras y colores bajos. Use sombrero. Verifique que las personas de mayor de edad, niños, familia y los amigos crónicamente o mentalmente enfermos esten bien. Nunca deje solos a niños o animales en un vehículo cerrado. Evite el trabajo intenso durante las horas mas calientie del día. Utilize un amiguismo al trabajar durante el calor extremo y tome descansos seguidos.