



HEAT SAFETY TIPS



DURING THE SUMMER, HIGH TEMPERATURES CAN BE DANGEROUS FOR EVERYONE, ESPECIALLY OLDER ADULTS. HERE ARE SOME TIPS TO STAY COOL AND HEALTHY DURING A HEAT WAVE:



HOT CARS CAN BE DANGEROUS

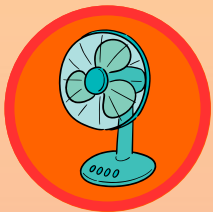
Don't leave people or pets in a parked car. When it is 80°F outside, inside the car can reach up to 100°F quickly.



BEWARE OF

HEAT-RELATED ILLNESS

Call 9-1-1 if you experience: high body temperatures, vomiting, pale/clammy skin.



STAY COOL

Stay in an air conditioned or fanned room. Limit time outdoors.



SUMMER CLOTHES

Wear lightweight, light-colored clothes.



STAY HYDRATED

Drink water and have a reusable water bottle to bring with you.



COOL DOWN

Take cool showers or baths to lower body temperature.



CONSEJOS DE SEGURIDAD DURANTE OLAS DE CALOR



LAS ALTAS TEMPERATURAS DURANTE EL VERANO PUEDEN SER PELIGROSAS PARA TODOS, ESPECIALMENTE PARA LOS ADULTOS MAYORES. A CONTINUACIÓN SE OFRECEN ALGUNOS CONSEJOS PARA MANTENERSE FRESCO Y SALUDABLE DURANTE UNA OLA DE CALOR:



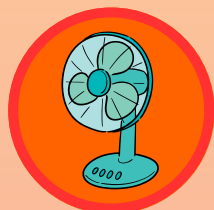
PELIGRO: OLEADA DE CALOR DENTRO DEL AUTO

No deje a personas ni mascotas dentro de un auto parqueado. Si la temperatura afuera es 80°F, dentro del auto podrá alcanzar hasta 100°F rápidamente.



CUIDADO CON LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR

Si presenta los siguientes llame al 9-1-1: temperatura corporal alta, vómito, piel pálida/húmeda.



MANTÉNGASE FRESCO

Permanezca en una habitación con aire acondicionado o ventilador. Limite el tiempo al aire libre.



ROPA DE VERANO

Use ropa ligera y de colores claros.



MANTÉNGASE HIDRATADO

Beba agua y mantenga consigo una botella de agua reutilizable.



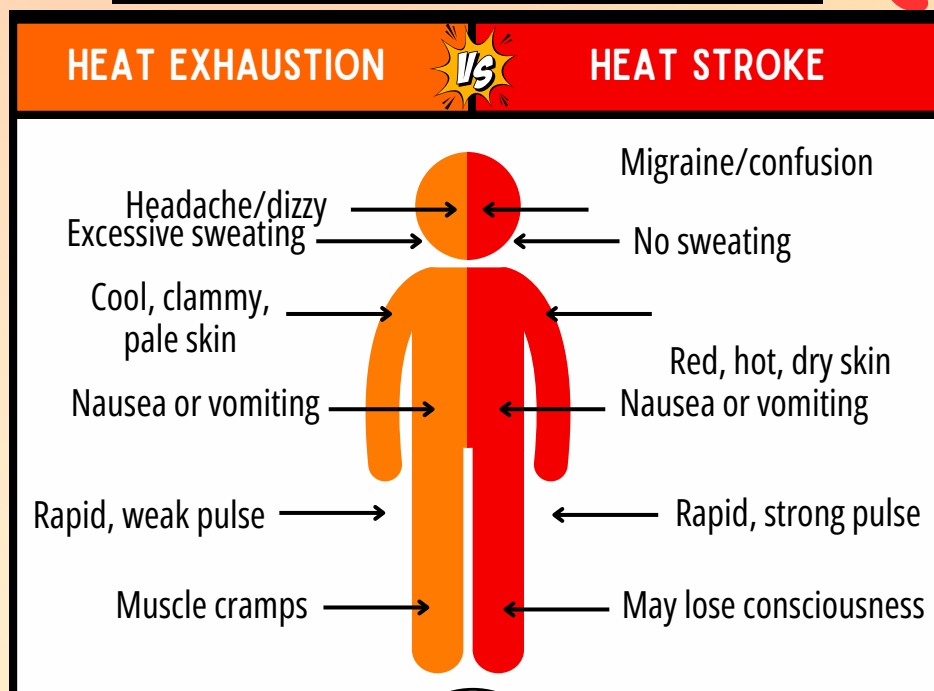
REFRÉSCUESE

Tome duchas o baños fríos para disminuir la temperatura corporal.

PREVENTING HEAT-RELATED ILLNESS (HRI)

Heat-related illness can affect anyone, most specially people who are older than 65, outdoor workers, infants and children, people without air conditioner, people with chronic conditions. Heat exhaustion and heat stroke are dangerous and can be life threatening, therefore, it is important to understand the symptoms of heat-related illness and take action accordingly.

LEARN THE SYMPTOMS



WHAT TO DO?

- Move to a cool place
- Drink cool water if possible
- Loosen clothing
- Put on cool, wet cloths on the body or take a cool bath
- Get medical health if:
 - Person throws up or cannot drink
 - Symptoms worsen or last more than an hour

SEEK IMMEDIATE MEDICAL ATTENTION

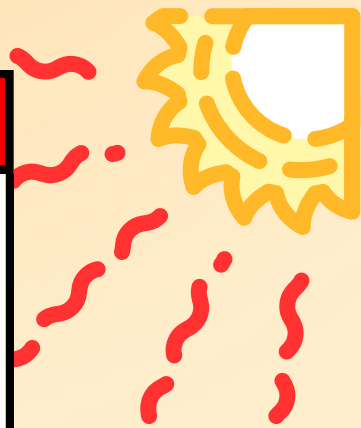
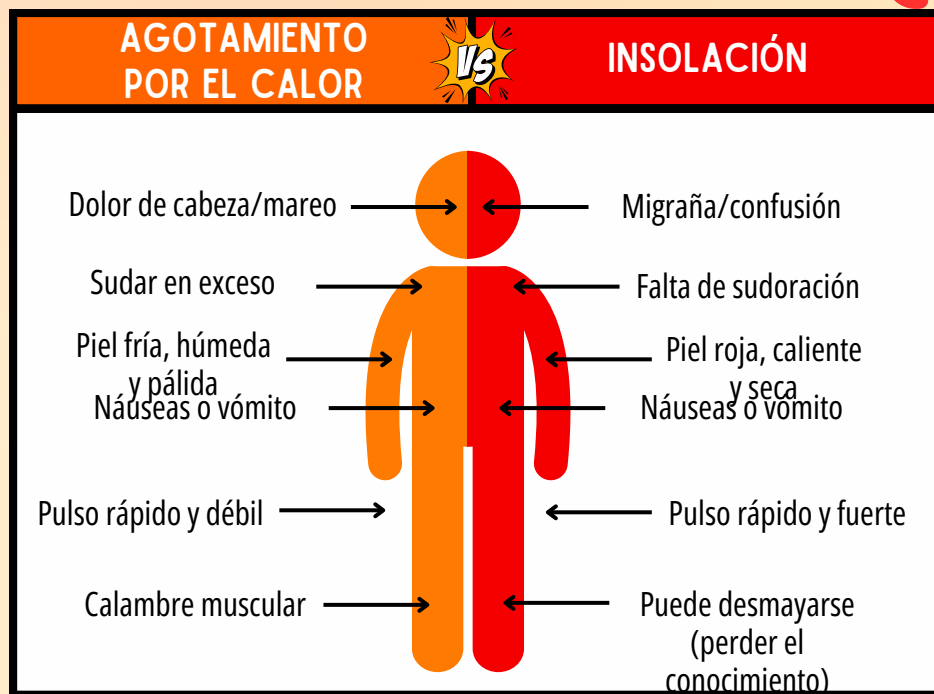
CALL 9-1-1 RIGHT AWAY

- Move person to a cooler place
- Help lower the person's body temperature with cool cloths or cool bath

PREVINIENDO LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR

Las enfermedades causadas por el calor pueden afectar a todas las personas, especialmente a las personas mayores de 65 años, a las personas que trabajan al aire libre, a los bebés y niños, a las personas sin aire acondicionado y a personas con enfermedades crónicas. El agotamiento por el calor y la insolación son peligrosos y pueden incluso, poner la vida en riesgo. Por esto, es importante comprender los síntomas de las enfermedades causadas por el calor y tomar medidas respectivamente.

CONOZCA LOS SÍNTOMAS



¿QUÉ DEBE HACER?



- Moverse a un lugar fresco
- Beber agua fría de ser posible
- Aflojese la ropa
- Póngase paños húmedos y fríos sobre el cuerpo o báñese con agua fría.
- Obtenga atención médica si:
 - La persona vomita o no puede beber.
 - Los síntomas empeoran o duran más de una hora

BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA DE INMEDIATO

LLAME AL 9-1-1 INMEDIATAMENTE

- Traslade a la persona a un lugar más fresco
- Ayude a bajar la temperatura corporal de la persona con paños fríos o baños fríos