



Ready
HoCo
choose preparedness



Calvin Ball
County Executive

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR



Conozca las señales de las enfermedades relacionadas con el calor y las formas de responder. Si está enfermo y necesita atención médica, comuníquese con su proveedor de atención médica para recibir asesoramiento y, si es posible, refugio en el lugar. Si tiene una emergencia médica, llame al 9-1-1.



CALAMBRES POR CALOR

Signos: Dolores o espasmos musculares en el estómago, los brazos o las piernas.

Acciones: Diríjase a un sitio más fresco. Quítese la ropa excesiva. Tome sorbos de bebidas deportivas frescas con sal y azúcar. Obtenga ayuda médica si los calambres perduran más de una hora.



AGOTAMIENTO POR CALOR

Signos: Sudoración intensa, palidez, calambres musculares, cansancio, debilidad, mareos, dolores de cabeza, náuseas o vómitos, desmayos.

Acciones: Diríjase a un lugar con aire acondicionado y acuéstese. Suéltese o quítese la ropa. Tome un baño frío. Tome sorbos de bebidas deportivas frescas con sal y azúcar. Obtenga ayuda médica si los síntomas empeoran o perduran más de una hora.



INSOLACIÓN

Signos: Temperatura corporal extremadamente alta (por encima de los 103 grados) tomada por vía oral; piel roja, caliente y seca sin sudor; pulso rápido y fuerte; mareos; confusión; pérdida del conocimiento.

Acciones: Llame al 9-1-1 o lleve a la persona a un hospital inmediatamente. Refresque a la persona con cualquier método disponible hasta que llegue la ayuda médica.

