

# GANALE AL CALOR

## Manténgase Fresco Cuando Esta Fuerte el Calor



Cuando sea posible, manténgase adentro, fuera del sol. Cuando esté afuera, póngase un sombrero o use una sombrilla o paraguas.



Tome bastante agua, aunque no tenga sed.



Evite bebidas con alcohol o cafeína.

Vístase para el calor! Use ropa ligera, de colores claros y que no quede entallada o apretada.

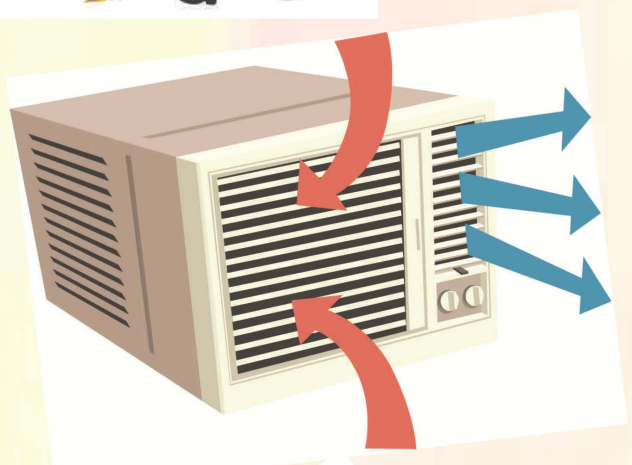
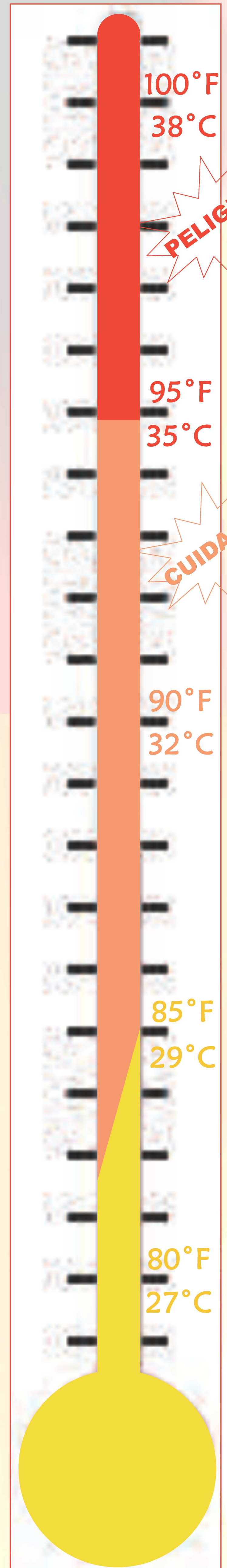
Use el aire acondicionado o busque un albergue o edificio que tenga aire.

Tome baños o duchas frescas. Use toallas frescas en la cara y el cuello. Mantenga cerca una botella de rociar con agua fresca.

Limite sus actividades, especialmente entre las 11:00 am y 4:00 de la tarde. Si tiene que trabajar afuera, hágalo desde el amanecer y las 8:00 de la mañana.

Sea un buen vecino. Revise que los ancianos y personas con necesidades especiales estén bien.

Nunca deje a niños, ancianos o mascotas en un automovil estacionado.



**SINTOMAS DE INSOLACION QUE REQUIEREN ATENCION MEDICA INMEDIATA.**

- Sudor excesivo con calambres musculares
- Temperatura del Cuerpo de 40°C/105°F con piel seca
- Confusión mental o desmayos.