

# QUE ÉSTE SEA EL VERANO DE LA SEGURIDAD



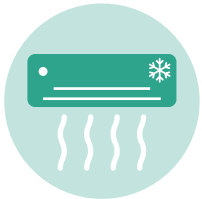
## MANTÉNGASE A SALVO EN EL CALOR EXTREMO



### Esté atento a las señales de afectaciones por calor

En el verano, pasar varios días y noches de clima cálido puede ser muy peligrosos. Recibir demasiado calor puede enfermar a las personas. El Departamento de Salud de California recomienda aprender las señales y cómo ayudar a alguien con afectaciones causadas por el calor:

- **Golpe de calor:** piel enrojecida, caliente y seca; temperatura corporal muy alta; mareo; náuseas; confusión, comportamiento extraño o inconsciencia; pulso rápido o dolor de cabeza punzante. Llame al 911.
- **Agotamiento por calor:** sudor abundante, calambres, dolor de cabeza, náuseas o vómitos, cansancio, debilidad, mareos y desmayos. Traslade a la persona a un lugar fresco y busque ayuda médica si los vómitos o los síntomas empeoran o duran más de 1 hora.



### Manténgase fresco

Cuando las temperaturas sean muy altas, asegúrese de:

- Mantenerse hidratado. No espere a tener sed para beber.
- Use ropa holgada, liviana y de colores claros y un sombrero al aire libre.
- Use protector solar y evite estar mucho tiempo al sol.
- Haga sus actividades más despacio y evite el ejercicio durante las horas más calurosas del día.

Quédese en edificios con aire acondicionado tanto como sea posible. Si su casa no tiene aire acondicionado o si hubo un corte de energía, busque un lugar público al que pueda ir para resguardarse del calor:

- Las bibliotecas, los centros comerciales y los centros comunitarios pueden ser lugares frescos para descansar del calor.
- Pregunte a sus vecinos, amigos o familiares si tienen un lugar fresco donde pueda pasar el rato.
- Llame a su condado local para encontrar un lugar cerca de usted donde pueda mantenerse fresco.

Si trabaja al aire libre:

- Tome descansos para refrescarse.
- Su patrón debe darle agua, descanso y sombra.



### Cuidar a los demás

- Para las personas mayores de 65 años, el calor puede ser especialmente peligroso. Haga un plan con un amigo, pariente o vecino para que lo llame o vaya a ver cómo está dos veces al día cuando haga calor afuera.
- Meta a las mascotas a la casa. Asegúrese de que tengan mucha agua fresca.
- Asegúrese de que todos estén fuera del automóvil cada vez que estacione. Nunca deje a un niño, adulto o animal solo dentro de un vehículo estacionado. Las temperaturas dentro de un automóvil pueden subir casi 20 grados en los primeros 10 minutos y causar un golpe de calor o la muerte.

