



(210) 477-3275

Heat related signs and symptoms

May experience one or all symptoms

Mild Level I (Heat Cramps)

- Muscle cramps in abdominal, arms, legs
- Swelling in the feet & ankles
- Dizziness
- Faint, & light-headed

Take Action!

- Drink cool water
- Sit or lie down
- Stay cool

More Serious Level II (Heat Exhaustion)

- Dizziness with weakness
- Clumsy movements
- Exhaustion
- Nausea
- Vomiting
- Sick Stomach
- Muscle cramps
- Cool and Clammy skin
- Sweating a lot
- Rapid pulse

Take Action!

- Drink cool water
- Sit or lie down
- Take cool sponge bath or shower

Most Serious Level III (Heat Stroke Emergency)

- Nausea
- Seizures
- Disorientation
- Unconsciousness or coma

Take Action!

- Seek medical attention immediately (Call 911)
- Immediately cool body while waiting for help
- Remove clothing and place ice bags in armpit and neck
- Give fluids if person is conscious and able to swallow

If the temperature in your house reaches 85° or higher, turn on the air conditioner or a fan, or go to a cooler place.

Remember!

- Drink plenty of fluids (avoid alcoholic drinks)
- Wear loose light fitting clothing

When you are outside use an umbrella, hat, and sunscreen.

Do you have a cool neighbor? Check on your neighbor!





(210) 477-3275

Sintomas relacionadas con el calor Puede padecer de uno o todos los sintomas

Nivel I, Sintoma Leve (Calambres por el Calor)

- Calambres musculares en el abdomen, brazos y piernas
- Mareos o desmayo
- Hinchazón en los pies y los tobillos
- Debil y mariado/a

Toma Acción!

- Bebe agua fresca
- Descanse
- Mantengase fresco

Nivel II, Mas Serio (Agotamiento por el Calor)

- Debilidad y mareos
- Movimientos torpes
- Agotamiento
- Náuseas
- Vómitos
- Enfermo/a del estomago
- Calambres musculares
- Piel fresca y humeda
- Mucho sudor
- Pulso acelerado

Toma Acción!

- Bebe agua fresca
- Descanse
- Baño fresco de regadera, ducha con una esponja

Nivel III, Emergencia (Golpe de Calor)

- Náuseas
- Convulsiones
- Desorientación
- Inconsciente o coma

Toma Acción!

- Busca atención medica inmediata (911)
- Inmediatamente refresque el cuerpo mientras espera asistencia medica
- Quitarse la ropa y coloque bolsas de hielo en el cuello y axilas
- Si la persona esta consciente beber liquidos

Si la temperature en su casa sube a 85° grados mas, prenda el aire acondicionado, o el abanico, o vaya a un lugar fresco.

Recuerde!

- Bebe suficientes liquidos no alcohólicas
 - Usé ropa floja y lijera
- Cuando este afuera use paragua, sombrero y crema de protección solar.
¿Estará su vecino sufriendo del calor? Asegúrese que su vecino sé este manteniendo fresco.

