



Calor Extremo

Un Verano Seguro



Cuando sube la temperatura y aumenta el número de personas que disfrutan de las actividades veraniegas al aire libre, es importante evitar la deshidratación y la exposición excesiva al sol. La humedad también hace más difícil soportar las altas temperaturas.

¿Quién corre mayor riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el calor?



Adultos mayores



Individuos con discapacidades



Trabajadores de fuera



Niños

Cómo Evitar las Enfermedades Relacionadas con el Calor

- Manténgase hidratado con agua; evite la cafeína y el alcohol.
- Lleve ropa suelta, ligera y de colores claros.
- Use gafas de sol y un sombrero de ala ancha.
- Nunca deje a niños o mascotas en un vehículo sin vigilancia, incluso con las ventanas abiertas.
- En lugar de comidas grandes, haz comidas más pequeñas con más frecuencia.
- Limite las actividades vigorosas al aire libre, recurde de tomar descansos frecuentes.
- Controle a las personas con mayor riesgo de sufrir enfermedades por calor.
- Limite las actividades al aire libre entre las 10 a. m.- 2 p. m. y cuando el índice de calidad del aire (ICA) sea superior a 100.
- Date una ducha o un baño con agua fresca.
- Los ventiladores eléctricos pueden proporcionar confort, pero cuando las temperaturas alcanzan los 90 grados, los ventiladores no previenen las enfermedades relacionadas con el calor.
- Pase tiempo en un lugar con aire acondicionado, como una biblioteca pública o un centro comercial.

Agotamiento Debido al Calor

Actúe Rápido

- Muévase a un lugar fresco
- Use ropa ligera
- Tome agua fresca
- Busque ayuda médica si sus síntomas no mejoran

Mareos

Sed

Sudor intenso

Náuseas

Debilidad



Insolación

Actúe Rápido

Llame al 911

- Mueva a la persona a un área fresca
- Use ropa ligera y quite capas de más
- Enfíe su temperatura corporal con agua o hielo

Confusión

Mareos

Pérdida del conocimiento

El agotamiento debido al calor puede causar insolación.

La insolación podría causar la muerte o incapacidad permanente si no se da tratamiento urgente.

Puede encontrar información sobre los centros de enfriamiento en el condado de Anne Arundel escaneando el código QR o visitando:

aacounty.org/cool



¡Manténgase Fresco, Manténgase Hidratado, Manténgase Informado!

