

¿Tiene Demasiado Calor?

Protéjase durante el calor del verano.

VÍSTASE ADECUADAMENTE

- Utilice ropa holgada, ligera, de color claro para reflejar el calor y la luz del sol.
- Proteja su rostro y su cabeza con un sombrero de ala ancha.



MANTENGA EL CALOR AFUERA Y EL AIRE FRESCO A DENTRO.

- Coloque reflectores temporales en las ventanas, como cartón cubierto con papel aluminio.
- Cuelgue persianas, sábanas o cortinas en ventanas que reciben sol por la mañana o la tarde.



BEBA MUCHA AGUA aunque no sienta sed. Su cuerpo necesita agua para mantenerse fresco. No ingiera alcohol o cafeína porque empeoran los efectos del calor.



NO UTILICE TABLETAS DE SAL a menos que se lo indique un doctor. La sal ocasiona que el cuerpo retenga fluidos y resulta en hinchazón.

COMA EN PEQUEÑAS PORCIONES Y CON MAYOR FRECUENCIA. Las comidas grandes y pesadas hacen que su cuerpo aumente el calor interno para digerir alimentos.



SI SU CASA NO TIENE AIRE ACONDICIONADO, opte por otros lugares a dónde ir durante la parte más calurosa del día. Las escuelas, bibliotecas, centros comerciales, centros recreativos y otros edificios públicos pueden proporcionar aire acondicionado en los días más calurosos. Su comunidad puede tener lugares para refrescarse durante las alertas de calor.



Llame a la línea de ayuda 2-1-1, disponible las 24 horas del día para mayor información



Este es un servicio de Tulsa Human Response Coalition y un programa del Community Service Council of Greater Tulsa.



Señales De Peligro Por Calor

INSOLACIÓN

- | Qué señales la indican | Qué hacer |
|---|---|
| • Piel roja y caliente. | • Llamar al 911. La insolación puede ser mortal. |
| • Pulso débil y rápido. | • Mover a la víctima a un lugar más fresco. |
| • Respiración rápida y poco profunda. | • Refrescar rápidamente a la víctima. Colocarla en un baño de tina fresco o envolverla en sábanas o toallas mojadas |
| • Temperatura del cuerpo de hasta 105 grados. | • Mantener a la víctima acostada. |
| • Cambios en el estado de conciencia | • Dar a beber sorbos de agua si la víctima está completamente despierta y no está vomitando. |

AGOTAMIENTO POR CALOR

- | Qué señales la indican | Qué hacer |
|---|---|
| • Piel fresca, húmeda, pálida o sonrojada. | • Mover a la víctima a un lugar más fresco. |
| • Sudoración excesiva. | • Retirar o aflojar ropa ajustada |
| • Dolor de cabeza. | • Aplicar trapos frescos y húmedos. |
| • Náusea o vómito. | • Si la víctima está consciente, darle sorbos de agua fresca cada 15 minutos. |
| • Mareo o agotamiento. | • Evitar bebidas con cafeína o alcohol. |
| • La temperatura corporal puede ser normal o ir aumentando. | • Llame a su doctor o al 911. |

CALAMBRES POR CALOR

- | Qué señales la indican | Qué hacer |
|--|--|
| • Tensionamiento de los músculos de las piernas y otras partes del cuerpo. | • Mover a la víctima a un lugar más fresco. |
| | • Estire ligeramente el músculo afectado |
| | • Déle la mitad de un vaso de agua fresca cada 15 minutos. |

Para mayor información sobre seguridad durante calor extremo, comuníquese a:

Línea de ayuda 2-1-1 -- marque 211 o visite www.211tulsa.org.

American Red Cross -- 831-1109 o www.tulsareddcross.org

National Weather Service -- www.srh.noaa.gov/Tulsa

EMSA -- www.emsonline.com/mediacenter/emsonline.cfm