

STAYING HEALTHY ON HOT DAYS



Getting too hot can make you sick. Take steps to stay cool when the weather is hot and know the warning signs of heat-related illness. **People at higher risk for getting sick from heat include:**



Babies
and
children



Pregnant
people



Older adults
(65 and
older)



People who work
or exercise
outdoors



People with
chronic health
conditions



Households that do
not have air
conditioning

Know the warning signs

Signs of **HEAT EXHAUSTION** can include:

- Heavy sweating
- Cold, clammy skin
- Fast, weak pulse
- Nausea or vomiting
- Muscle cramps
- Tiredness/weakness
- Dizziness
- Headache
- Loss of consciousness (passing out)

Seek medical help for heat exhaustion if the person is throwing up, symptoms are worsening, or symptoms last longer than an hour.

Signs of **HEAT STROKE** can include:

- High body temperature (103° or higher)
- Hot, red skin
- Fast, strong pulse
- Headache
- Dizziness or nausea
- Confusion
- Loss of consciousness (passing out)

CALL 911 if you think someone has heat stroke. Heat stroke is a medical emergency.

Tips to cool off when it's hot

- Stay in cool, indoor spaces as much as you can. If you are not able to stay cool in your home, go to a public space with air conditioning.
- Drink plenty of water. Limit caffeine, alcohol, and sugary drinks.
- Wear loose, lightweight, light-colored clothing. Cool yourself with wet clothing. Use sunscreen.
- Pace yourself when working or exercising outside. Try to plan activities in the mornings. Take breaks.
- Take cool showers or baths, or visit a pool, lake or swimming beach. For current beach advisories, go to kitsappublichealth.org/beaches or call 360-728-2235.
- Check on neighbors and loved ones. Visit or call at least twice a day, and encourage them to follow these tips.



Watch the weather forecast

Check your favorite local news source or the National Weather Service:

 **weather.gov**

 **206-526-6087**

Learn about cooling centers

Cooling centers may be open when the weather is extremely hot. Learn more:

 **kitsapdem.com**  **211**

CÓMO MANTENERSE SALUDABLE DÍAS CALUROSOS



Calentarse demasiado puede enfermarle. Tome medidas para mantenerse fresco cuando haga calor y conozca las señales de advertencia de enfermedades relacionadas con el calor.

Las personas con mayor riesgo de enfermarse por el calor incluyen:



Niños pequeños



Mujeres embarazadas



Personas mayores (65 años y más)



Personas que trabajan o hacen ejercicio al aire libre



Personas con enfermedades crónicas



Hogares sin aire acondicionado

Conozca los síntomas de advertencia.

Los síntomas de AGOTAMIENTO POR CALOR pueden ser:

- Sudor excesivo
- La piel está fría y húmeda
- Pulso rápido y débil
- Náuseas o vómitos
- Calambres en los músculos
- Cansancio/debilidad
- Mareo
- Dolor de cabeza
- Desmayo

Si alguien vomita, sus síntomas empeoran o los síntomas duran más de una hora, es importante buscar ayuda médica para el agotamiento por calor.

Los síntomas de INSOLACIÓN o GOPE DE CALOR pueden ser:

- Temperatura elevada del cuerpo (103° o superior)
- Dolor de cabeza
- Pulso acelerado y fuerte
- La piel está roja y caliente.
- Sensación de mareo o malestar estomacal.
- Confusión
- Desmayo

Si piensa que alguien está experimentando un golpe de calor, llame al 911. Esta es una emergencia médica.

Consejos para mantenerse fresco en días calurosos



- Quédese en lugares frescos cerrados y bajo techo, tanto como sea posible. Si no puede mantenerse fresco en su casa, acuda a un lugar público con aire acondicionado.
- Beba mucha agua. Limite el consumo de cafeína, el alcohol y las bebidas azucaradas.
- Vista ropa suelta, ligera y de colores claros. Refréscuese con ropa húmeda. Utilice protector solar.
- Controle su ritmo cuando esté trabajando o haciendo ejercicio al aire libre. Trate de planificar actividades por las mañanas. Tome descansos.
- Tome duchas frías, o vaya a una piscina, un lago o una playa para nadar. Para ver los avisos de playa actuales, visite kitsappublichealth.org/beaches o llame al 360-728-2235.

Echa un vistazo al pronóstico del clima.

Consulte su fuente de noticias local preferida o el Servicio Meteorológico Nacional:

 **weather.gov**  **206-526-6087**

Información adicional sobre los "centros de enfriamiento" (lugares públicos con aire acondicionado para que las personas se refresquen).

Los centros de enfriamiento pueden abrirse en épocas de mucho calor. Aprende más:

 **kitsapdem.com**  **211**

- Mantenga contacto con sus vecinos y seres queridos. Visítelos o llámelos al menos dos veces al día y anímelos a seguir estos consejos.