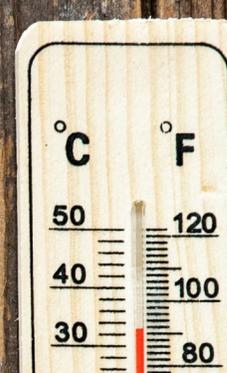


PROTEJA A SU FAMILIA DEL CALOR EXTREMO



¡Manténgase saludable durante el calor extremo con estos sencillos pasos!

CONEXIÓN ENTRE EL CALOR Y LA SALUD

Aunque Wisconsin generalmente no se considera como un lugar de "clima cálido", se dan eventos de calor extremo.

El calor extremo puede afectar negativamente a su salud empeorando el asma o causando estrés por calor.

Siga estos pasos importantes para proteger su salud y la de su familia en tiempos de calor extremo.

FORMAS DE PROTEGERSE

- **Esté atento a los síntomas.** Si comienza a sentirse sobrecalentado, débil, mareado, con náuseas o tiene calambres musculares, podría estar experimentando una enfermedad debido al calor. Si sus síntomas no mejoran, consulte a su médico o llame al 911.
- **Tenga cuidado con los vehículos calientes.** Nunca deje a cualquier persona, un niño, una persona discapacitada, una persona mayor o mascota en un vehículo estacionado, ni siquiera por poco tiempo. En un día de 80° F, la temperatura dentro de un vehículo puede alcanzar a los 100° F en menos de 10 minutos.
- **Vigilen a sus vecinos y seres queridos.** En un evento de calor extremo, vea si sus vecinos y seres queridos están bien y busque señales de enfermedades relacionadas con el calor, especialmente si es una persona mayor o vive sola.
- **Evite salir durante las horas más calurosas del día.** Si tiene que estar afuera, procure hacerlo en las horas más frescas de la mañana y la tarde. Use ropa ligera y holgada y tome descansos frecuentes con aire acondicionado.
- **Manténgase informado.** Averigüe los pronósticos meteorológicos locales para que pueda planificar sus actividades de manera segura.

CONSEJOS PARA MANTENERSE FRESCO

Quédese en el aire acondicionado



Consejo profesional: Cuando sea posible, durante los días calurosos, quédese en el aire acondicionado.

Si no tiene aire acondicionado, váyase a las bibliotecas, los centros comerciales u otros espacios públicos para que se mantenga fresco.

Tome una ducha fresca.



Consejo profesional: Las duchas y los baños frescos reducen la temperatura de su cuerpo más rápido que el aire acondicionado.

Tome mucha agua.



Consejo profesional: Trate de beber mucha agua durante todo el día. Evite el alcohol y las comidas calientes y pesadas.

Para más consejos, consulte el conjunto de herramientas en:

www.dhs.wisconsin.gov/climate

WISCONSIN CLIMATE AND HEALTH PROGRAM
Bureau of Environmental and Occupational Health

www.dhs.wisconsin.gov/climate | ENERO 2018 (rev. 06/2019) | dhsclimate@wi.gov

Department of Health Services | Division of Public Health | P-02076

