



BEAT THE HEAT

Heat-Related Illness is Preventable!

Signs of HEAT EXHAUSTION

- Headache
- Lightheaded or Dizzy
- Cool, Pale Skin
- Heavy Sweating
- Nausea or Vomiting
- Weakness or Cramps



Signs of HEAT STROKE

- Confusion, Seizure, or Irritability
- Unconscious
- Hot Skin
- Fever
- Nausea or Vomiting

What To Do HEAT EXHAUSTION

- Move to Cooler Area
- Apply Cool Water or Ice
- Sip Cool Water
- If Symptoms Last More than 1 Hour, Call 911

What To Do HEAT STROKE

CALL 911

- Move to Cooler Area
- Apply Cold Water or Ice to Neck or Groin Area

PROTECT YOURSELF:



Drink plenty of water, even if you are not thirsty. Avoid sugary drinks.



Stay cool in an air-conditioned area as much as possible.



Wear lightweight, light-colored, loose-fitting clothes.



Check your local news for extreme heat alerts and safety tips.

MONROE COUNTY
DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH





COMBATA EL CALOR

¡Las enfermedades relacionadas con el calor se pueden prevenir!

Signos de AGOTAMIENTO POR CALOR

- Dolor de cabeza
- Mareos o vértigo
- Piel fría y pálida
- Sudoración intensa
- Náuseas o vómitos
- Debilidad o calambres



Signos de GOLPE DE CALOR

- Confusión, convulsiones o irritabilidad
- Inconsciencia
- Piel caliente
- Fiebre
- Náuseas o vómitos

Qué hacer con el AGOTAMIENTO POR CALOR

- *Vaya a un lugar más fresco*
- *Aplique agua fría o hielo*
- *Beba sorbos de agua fría*
- *Si los síntomas duran más de 1 hora, llame al 911*

Qué hacer con el GOLPE DE CALOR

LLAME AL 911

- *Vaya a un lugar más fresco*
- *Aplique agua fría o hielo en el cuello o la zona de la ingle*

PROTÉJASE A USTED MISMO:



Beba mucha agua, incluso si no tiene sed. Evite las bebidas azucaradas.



Manténgase fresco en un área con aire acondicionado tanto como sea posible



Use ropa liviana, holgada y de colores claros.



Consulte las noticias locales para obtener alertas sobre calor extremo y consejos de seguridad.

MONROE COUNTY
DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

