

GUÍA INFORMATIVA SOBRE EL CALOR

¿Como Se Puede Prevenir las Enfermedades por Calor?



Use sombrero y ropa ligera de colores claros.



Tome agua aunque no tenga sed.



Evitar los líquidos deshidratantes.



Descanse frecuentemente el la sombra.

AGOTAMIENTO O INSOLACIÓN



En Caso de Emergencia:

Llame al 911 de inmediato si:

- Estas vomitando
- Sus síntomas empeoran
- Sus síntomas duran más de una hora
- Cree que está experimentando una insolación