

¿TIENE DEMASIADO CALOR?

TULSA
WEATHER
COALITION

COMMUNITY SERVICE COUNCIL



Protéjase durante el calor del verano



VÍSTASE ADECUADAMENTE

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



MANTENGA EL CALOR AFUERA Y EL AIRE FRESCO ADENTRO

- 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 AGUA

- Antes y durante ejercicios.
- Aunque no sienta sed. Su cuerpo necesita agua para mantenerse fresco. No ingiera alcohol o cafeína.



NO UTILICE TABLETAS DEL 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 211 EASTERN OKLAHOMA

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

SEÑALES DE PELIGRO POR CALOR

INSOLACIÓN

Qué señales la indican: Qué hacer:

- Piel roja y caliente.
- Pulso débil y rápido.
- Respiración rápida y poco profunda.
- Temperatura del cuerpo de hasta 105 grados.
- Cambios en el estado de conciencia.
- Llamar al 9-1-1. La insolación puede ser mortal.
- Mover a la víctima a un lugar más fresco.
- Rocear con agua fresca luego ventilar.
- Mantener a la víctima acostada.

AGOTAMIENTO POR CALOR

Qué señales la indican: Qué hacer:

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

PARA MAYOR INFORMACIÓN SOBRE SEGURIDAD DURANTE CALOR EXTREMO:

211 Eastern Oklahoma: Marque 2-1-1 o 211EOK.org • American Red Cross: 918-831-1109 o tulsaredcross.org
National Weather Service: srh.noaa.gov/tulsa • EMSA: emsaonline.com