



Manténgase Fresco Sutter!

Tome muchos líquidos

- Manténgase hidratado bebiendo muchos líquidos antes de sentir sed, especialmente agua.
- Evite el alcohol y las bebidas azucaradas y bebidas con cafeína.

Permanezca fresco en el interior

- Entre en una localización con aire acondicionado por lo menos algunas horas cada día tales como una casa de un amigo o áreas públicas adentro tales como la biblioteca del Condado de Sutter o el centro comercial de Yuba Sutter. Cuando está realmente caliente, enfriadores evaporativos y ventiladores a veces no son suficientes.
- Refrescarse con duchas de agua fría, baños o natación.

Use ropa liviana

- Use ropa ligera, de color claro, y ropa suelta.
- Un sombrero de ala grande, mantendrá su cabeza fría.
- Use protector solar con SPF (factor de protección solar) de 30 o más y reaplique cada dos horas mientras está en el sol (todos los tipos de piel).

Programe actividades al aire libre con cuidado

- Evite el esfuerzo durante las horas más calientes del día.
- Tome descansos frecuentes programados regularmente en un lugar fresco sombreado.
- Nunca deje mascotas o niños en un coche estacionado.
- Si su corazón está palpitando rápido o se queda sin aliento, o se siente mareado, confundido, o se siente débil, detenga su actividad y descanse en una área fría y sombreada.

Conozca los síntomas de la enfermedad relacionada con el calor

- Los síntomas de un derrame de calor son: inconsciencia; confusión; piel roja, seca y caliente; dolor fuerte de cabeza.
- Los síntomas de agotamiento por el calor son: debilidad, dolor de cabeza, náuseas, fatiga, mareos y piel pálida.
- Si usted se siente enfermo solicite atención médica o llame 911.

Para obtener más información sobre cómo prevenir la enfermedad relacionada con el calor, visite:

www.suttercounty.org/publichealth

OR call 530-822-7215.

Updated: 05/29/20

