

STAY SAFE IN EXTREME HEAT

SUMMER 2019

In 2017 in Clark County, NV:

- 126 people died from heat-related illnesses
- 692 people visited emergency departments because of heat-related illnesses

Signs and Symptoms of Heat Stress:

- Confusion
- Increased body temperature
- Nausea
- Fainting
- Headache
- Vomiting
- Weak pulse

Who is at risk of heat-related illnesses?

- Older adults (ages 65+)
- Infants and young children
- People with chronic medical conditions (heart disease, poor blood circulation, obesity)
- People without air conditioning at home or work
- People who are outside for extended periods of time, including outdoor workers and athletes

Stay Cool:

- Avoid direct sunlight
- Wear lightweight, light-colored clothing
- Take cool showers or baths
- Take breaks in the shade
- Find an air-conditioned shelter

Stay Hydrated:

- Increase fluid intake, regardless of your activity level
- Don't wait until you are thirsty drink water
- If you are exercising in the heat, drink plenty of water or cool fluids to maintain normal color and amount of urine

MANTÉNGASE SEGURO DURANTE EL CALOR EXTREMO

VERANO 2019

En 2017 en el Condado de Clark, Nevada:

- 126 personas murieron por enfermedades relacionadas con el calor
- 692 personas visitaron los departamentos de emergencia debido a enfermedades relacionadas con el calor

Signos más síntomas de estrés térmico:

- Confusión
- Náuseas
- Dolor de cabeza
- Pulso débil
- Aumento de la temperatura corporal
- Desmayos
- Vómitos

¿Quién está en riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el calor?

- Adultos mayores (de 65 años y mayores)
- Bebés y niños pequeños
- Personas con afecciones médicas crónicas (cardiopatía, mala circulación sanguínea, obesidad)
- Personas sin aire acondicionado en casa o en el trabajo
- las personas que están fuera durante períodos prolongados, incluyendo trabajadores al aire libre y atletas

Manténgase fresco:

- Evitar la luz solar directa
- Use prendas ligeras de color claro
- Tomar duchas o baños fríos
- Tomar descansos en la sombra
- Encuentre un refugio climatizado

Manténgase hidratado:

- Aumentar la ingesta de líquidos, independientemente de su nivel de actividad
- No espere hasta que tenga sed para beber agua
- Evite bebidas alcohólicas y azucaradas