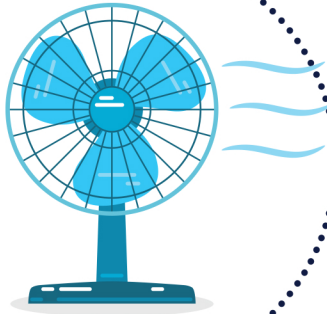


Cómo mantenerse FRESCO sin aire acondicionado



Ventiladores eléctricos



Es posible que los ventiladores no lo mantengan fresco cuando la temperatura adentro sea superior a los 100 °F.

Agua fresca



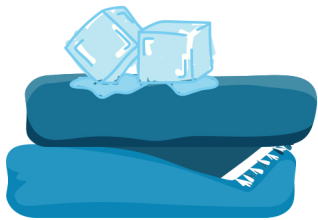
Beba agua fresca y agregue un vaso más por hora si se está refrescando con un ventilador.

Remojarse los pies



Remoje los pies en agua fría.

Toallas con hielo



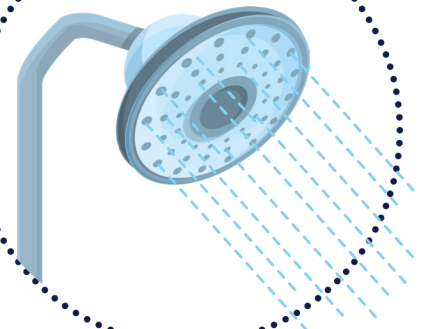
Triture hielo, envuélvalo con una toalla húmeda y colóquese la toalla en el cuello y el pecho.

Rociarse



Rocíe agua fresca sobre la piel y no sobre la ropa. Mantenga la piel mojada.

Sumergirse en agua



Tome una ducha o baño frío, o vaya a nadar.

Insolación: Identifique las señales antes de que sea demasiado tarde.

ACTÚE RÁPIDO

- Traslade a la persona a una zona más fresca y, si es posible, con aire acondicionado.
- Aflójele la ropa y use compresas frías.
- Si está totalmente consciente, dele agua fresca para que beba de a sorbos.
- Busque atención médica si los síntomas no mejoran.

El **agotamiento por calor** puede provocar un golpe de calor.

ACTÚE RÁPIDO

LLAME AL 911

- Llame al 911 de inmediato. No deje a la persona sola.
- Traslade a la persona a una zona más fresca y, si es posible, con aire acondicionado.
- Refréscuela de inmediato con agua fría, hielo, compresas frías, ventiladores o un baño frío.

El **golpe de calor** puede causar muerte o discapacidad permanente si no se brinda tratamiento de emergencia.

¡Actúe de inmediato!

AGOTAMIENTO POR CALOR

Mareos o desmayos

Sed

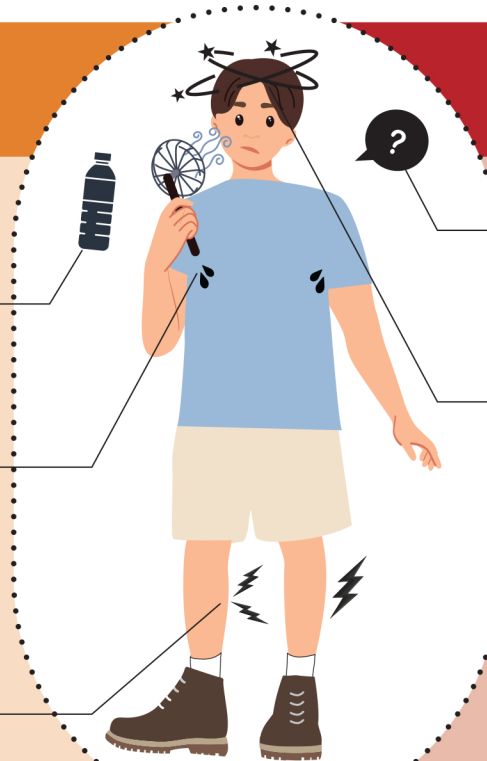
Náusea o vómitos

Sudoración excesiva

Debilidad

Piel pálida, fresca y sudada

Calambres musculares



GOLPE DE CALOR

Confusión

Respiración rápida y superficial

Dolor de cabeza punzante

Temperatura corporal alta
(superior a los 103 °F)

Piel caliente, enrojecida y seca

Pérdida del conocimiento



Refréscuese y beba agua para combatir el calor de Maine. Si no puede mantenerse fresco en su hogar, llame al 211 y dirijase a un centro para refrescarse.

ENCUENTRE MÁS INFORMACIÓN: ingrese a maine.gov/dhhs/heat

