

HEAT SAFETY

Preventing & Recognizing Heat-Related Illness



Nearly 3,000 people visit Arizona emergency rooms because of heat-related illnesses annually. Local or long-time Arizona residents are just as much at risk.

◀ Safety Tips

Staying healthy during the summer is easier if you take the time to protect yourself by making sure you are drinking enough water and limiting your exposure to the heat.

Follow these simple rules:

- **Drink water and avoid alcohol, caffeine, and sugary drinks.** Those who spend most of their time indoors should drink at least 2 liters of water per day.
- **Dress light for the heat.**
- **Eat smaller, lighter meals and eat more often.**
- **Monitor those at higher risk, especially young children, those living alone, and adults over the age of 65.**
- **Avoid strenuous activity.**
- **Stay indoors during the hottest parts of the day if possible.** Limit outdoor activities to early and evening hours.
- **Take regular breaks to hydrate and cool off during outdoor physical activity on warmer days.**
- **Use the buddy system to check in on friends and family during times of extreme heat to remain safe.**
- **Acclimate gradually.** If your body is not used to heat, increase outdoor exposure gradually.
- **Do not leave children or pets in the car.**

Taking certain medications can increase your risk for heat-related illness. Be sure to discuss potential risks with your pharmacist or healthcare provider.

◀ Signs & Symptoms of Heat-Related Illness

When temperatures are on the rise, **watch for the following symptoms:**

- **Thirst.** By the time your body tells you that you are thirsty, you are already mildly dehydrated.
- **Heat Cramps.** This usually happens in the abdominal muscles or the legs.
- **Heat Exhaustion.** Signals include cool, moist, pale, flushed or red skin; heavy sweating; headache; nausea or vomiting; dizziness; and exhaustion.
- **Heat Stroke.** Warning signs include vomiting, confusion, throbbing headache, rapid and weak pulse, rapid, shallow breathing, high body temperature or seizures.

NOTE: Heat stroke is life threatening. Call 9-1-1 or your local emergency number if you are suffering from any of the noted symptoms.

Stay cool! Scan to find an Arizona cooling center or hydration station nearest to you:



ARIZONA
Poison and Drug
Information Center



1-800-222-1222



ARIZONA DEPARTMENT
OF HEALTH SERVICES



THE UNIVERSITY OF ARIZONA
MEL & ENID ZUCKERMAN COLLEGE OF PUBLIC HEALTH

Southwest Center On Resilience
for Climate Change and Health

SEGURIDAD TÉRMICA

Prevención y detección de enfermedades asociadas con el calor

Casi 3000 personas visitan a las salas de emergencia de Arizona cada año por enfermedades vinculadas al calor. Los habitantes locales o aquellos que residen en Arizona desde hace tiempo enfrentan el mismo peligro.



« Recomendaciones de seguridad

Mantenerse saludable durante el verano es más sencillo si se dedica tiempo a protegerse, asegurándose de hidratarse adecuadamente y limitando la exposición al calor. Sigue estas sencillas reglas:

- **Consumir agua y evite el alcohol, la cafeína y las bebidas azucaradas.** Aquellos que pasan la mayor parte del tiempo en interiores deberían beber al menos 2 litros de agua al día.
- **Vístase de manera ligera para el calor.**
- **Consuma porciones más pequeñas y ligeras y coma con más frecuencia.**
- **Supervise a las personas con mayor riesgo, especialmente a los niños pequeños, a las personas que viven solas y a los adultos mayores de 65 años.**
- **Evite las actividades agotadoras.**
- **Si es posible, permanezca en el interior durante las horas más cálidas del día.** Restringa las actividades al aire libre a las primeras horas de la mañana y a la tarde.
- **Tome descansos frecuentes para hidratarse y refrescarse durante las actividades al aire libre en los días más calurosos.**
- **Utilice el sistema de compañeros para conocer el estado de sus amigos y familiares durante períodos de calor extremo y asegurarse de que estén a salvo.**
- **Aclimatación progresiva.** Si usted no está habituado al calor, incremente de manera gradual la exposición al aire libre.
- **No deje a los niños ni a las mascotas en el coche.**

El uso de ciertos medicamentos puede incrementar el riesgo de sufrir enfermedades asociadas al calor. Es fundamental discutir los posibles riesgos con su farmacéutico o profesional de la salud.

« Signos y síntomas de enfermedades relacionados con el calor

Cuando las temperaturas aumentan, esté atento a los siguientes síntomas:

- **Sed.** Cuando tu cuerpo te indica que tienes sed, ya te encuentras ligeramente deshidratado.
- **Calambres por calor.** Generalmente ocurren en los músculos del abdomen o las piernas.
- **Agotamiento por calor.** Los síntomas incluyen piel fría, húmeda, pálida, enrojecida; sudoración excesiva; dolor de cabeza; náuseas o vómitos; mareos y fatiga.
- **Insolación.** Los síntomas incluyen vómitos, confusión, dolor de cabeza intenso, pulso acelerado y débil, respiración rápida y superficial, temperatura corporal elevada o convulsiones.

NOTA: La insolación puede ser mortal. Llame al 9-1-1 o con el número de emergencia local si presenta alguno de los síntomas mencionados.

¡Manténgase fresco!
Escanee para localizar el centro de enfriamiento o estación de hidratación en Arizona más cercano a usted:



ARIZONA
Poison and Drug
Information Center



1-800-222-1222



ARIZONA DEPARTMENT
OF HEALTH SERVICES



THE UNIVERSITY OF ARIZONA
MEL & ENID ZUCKERMAN COLLEGE OF PUBLIC HEALTH

Southwest Center On Resilience
for Climate Change and Health