

- Falta de sudor, a pesar de las altas temperaturas
 - Mareo
 - Confusión
 - Calambres musculares
 - Desorientación
 - Dolor de cabeza punzante
 - Náusea
- Conozca los síntomas del sobrecalentamiento:
Mientras más alta la temperatura, más alto el riesgo.

Prepárese para el CALOR en ARIZONA!



Marque 9-1-1 en caso de emergencia
Aprenda más en pima.gov/heat

Protéjase durante las actividades al aire libre:

- **Inicie temprano** y regrese antes de las 10AM
- **Conozca los síntomas** (vea al reverso)
- **Cubra su cuerpo** utilizando camisa/blusa de manga larga, pantalón y sombrero ancho
- **Beba agua seguido**, de 1 a 2 litros por hora mientras se encuentre a la intemperie.
- **Busque la sombra** y descanse para refrescar su cuerpo
- **Invite a un amigo** y avísele a alguien dónde estará
- **Regrese o llame** si se siente enfermo o no tiene suficiente agua

4048-052417-SPA RTP HT



- Falta de sudor, a pesar de las altas temperaturas
 - Mareo
 - Confusión
 - Calambres musculares
 - Desorientación
 - Dolor de cabeza punzante
 - Náusea
- Conozca los síntomas del sobrecalentamiento:
Mientras más alta la temperatura, más alto el riesgo.

Prepárese para el CALOR en ARIZONA!



Marque 9-1-1 en caso de emergencia
Aprenda más en pima.gov/heat

Protéjase durante las actividades al aire libre:

- **Inicie temprano** y regrese antes de las 10AM
- **Conozca los síntomas** (vea al reverso)
- **Cubra su cuerpo** utilizando camisa/blusa de manga larga, pantalón y sombrero ancho
- **Beba agua seguido**, de 1 a 2 litros por hora mientras se encuentre a la intemperie.
- **Busque la sombra** y descanse para refrescar su cuerpo
- **Invite a un amigo** y avísele a alguien dónde estará
- **Regrese o llame** si se siente enfermo o no tiene suficiente agua

4048-052417-SPA RTP HT

