

Es VERANO en el desierto

Y en Arizona es extremadamente caliente y muy peligroso

Aprenda cómo mantenerse seguro y fresco mientras trabaja o se divierte al aire libre

Conozca los riesgos

- En el Verano, las temperaturas exceden los 100°F (38°C) por lo menos 50 días del año
- Los riesgos a enfermarse son más altos cuando las temperaturas exceden los 90°F (32°C)
- Enfermedades causadas por el calor o "sobrecalentamiento", son muy comunes en el Verano y pueden llegar a ser fatales
- Personas no acostumbradas a este clima desértico y aquellas con condiciones médicas son más propensas a enfermarse

Esté atento a los síntomas causados por el calor

- Calambres musculares
- Dolor de cabeza punzante
- Debilidad y cansancio
- Náuseas
- Confusión
- Mareos



4048-052417-SPA RTP-HT

Si comienza a sentirse enfermo, busque inmediatamente un lugar fresco y beba agua lentamente. Tome un baño fresco y si no se siente mejor o los síntomas empeoran, marque al 9-1-1 para servicios de emergencia.



Si comienza a sentirse enfermo, busque inmediatamente un lugar fresco y beba agua lentamente. Tome un baño fresco y si no se siente mejor o los síntomas empeoran, marque al 9-1-1 para servicios de emergencia.



4048-052417-SPA RTP-HT



Esté atento a los síntomas causados por el calor

- Calambres musculares
- Dolor de cabeza punzante
- Debilidad y cansancio
- Náuseas
- Confusión
- Mareos

Conozca los riesgos

- En el Verano, las temperaturas exceden los 100°F (38°C) por lo menos 50 días del año
- Los riesgos a enfermarse son más altos cuando las temperaturas exceden los 90°F (32°C)
- Enfermedades causadas por el calor o "sobrecalentamiento", son muy comunes en el Verano y pueden llegar a ser fatales
- Personas no acostumbradas a este clima desértico y aquellas con condiciones médicas son más propensas a enfermarse

Aprenda cómo mantenerse seguro y fresco mientras trabaja o se divierte al aire libre

Es VERANO en el desierto

Y en Arizona es extremadamente caliente y muy peligroso



Beba mucha agua y permanezca en un lugar fresco

- Beba agua antes de sentirse sediento
- Beba 1-2 litros por hora mientras esté al aire libre
- Pase las horas más calurosas del día dentro de su casa
- Siempre lleve agua a cualquier lugar que vaya



Diviértase muy temprano, relájese con frecuencia

- Programe actividades al aire libre temprano (5-7AM)
- Regrese a las 10AM y evite actividades agotadoras
- Coma alimentos saludables, aún en pequeñas porciones
- Descanse seguido bajo la sombra



Proteja al máximo su piel de los rayos solares

- Utilice camisa/blusa de manga larga, pantalón, y sombrero ancho
- Use protector solar (30 SPF o más) antes de exponerse al sol
- Manténgase bajo la sombra mientras se relaja al aire libre



¡Evite picaduras de mosquito de día y de noche!

- Los mosquitos pueden acarrear enfermedades, evite su picadura
- Use repelente después de aplicar protector solar
- Evite o elimine el agua estancada



PIMA COUNTY

Para más información, visite pima.gov/heat

Para más información, visite pima.gov/heat

PIMA COUNTY



- Beba mucha agua y permanezca en un lugar fresco
- Beba agua antes de sentirse sediento
- Beba 1-2 litros por hora mientras esté al aire libre
- Pase las horas más calurosas del día dentro de su casa
- Siempre lleve agua a cualquier lugar que vaya

- Diviértase muy temprano, relájese con frecuencia
- Programe actividades al aire libre temprano (5-7AM) y evite regresar a las 10AM
- Regrese a las 10AM y evite actividades agotadoras
- Coma alimentos saludables, aún en pequeñas porciones
- Descanse seguido bajo la sombra

- Proteja al máximo su piel de los rayos solares
- Utilice camisa/blusa de manga larga, pantalón, y sombrero ancho
- Use protector solar (30 SPF o más) antes de exponerse al sol
- Manténgase bajo la sombra mientras se relaja al aire libre

- ¡Evite picaduras de mosquito de día y de noche!
- Los mosquitos pueden acarrear enfermedades, evite su picadura
- Use repelente después de aplicar protector solar
- Evite o elimine el agua estancada

