

Cuando se comienza a poner caliente, hay pasos importantes que puede tomar para asegurar que usted, su familia, y sus amigos se mantengan seguros.

Nunca deje a niños, personas discapacitadas, o a mascotas dentro de un vehiculó estacionado cuando esté caliente.

Manténgase Fresco

- Si puede, quédese en la sombra, aire acondicionado, o lugares frescos como los sótanos.
- Use ropa holgada, liviana, de colores claros.
- Dúchese con agua fresca.
- Use ventiladores, pero no dependa de estos como la única forma de mantenerse fresco.
- Vaya a edificios públicos que tengan aire acondicionado.

Manténgase Hidratado

- Beba más agua de lo usual, especialmente si está haciendo ejercicio o haciendo actividades afuera.
- Sea diligente, no espere hasta que sienta sed para beber agua.
- No beba alcohol o bebidas con cafeína.

Manténgase Informado

- Siga los reportes noticieros locales y meteorológicos.
- Regístrese para recibir alertas de clima en vtalert.gov.
- Revise las redes sociales del Departamento de Salud y Vermont Emergency Management.

Hágale Caso a su Cuerpo

- Cuando haga calor, tómelo tranquilo.
- Reduzca la cantidad de trabajo y ejercicio afuera y límitelo a las partes frescas del día.
- Si se siente mal, pida ayuda.
- Si se siente débil o que se va a desmayar, pare su actividad.
- Use más cautela si tiene una condición crónica.

No Se Aleje

- Llame a sus seres queridos y a sus vecinos para comprobar cómo están, especialmente si son mayores o sufren afecciones crónicas de salud. Si va en persona, use un protector o máscara facial de tela, mantenga una distancia de 6 pies y lávese las manos antes y después de la visita.
- Asegúrese que estén bebiendo suficiente agua y se mantengan frescos.
- Recuérdeles que tomen el calor en serio.

Refresque su Hogar

- Cierre las cortinas para que no entre el sol.
- Cierre las ventanas durante el día si hay más calor afuera que adentro.

- Abra las ventanas en la noche cuando esté más fresco afuera que adentro.
- Use ventiladores para introducir aire fresco de afuera o sacar aire caliente de adentro.
- Limite el uso de la estufa, horno, u otros aparatos que generen calor.

Conozca los Síntomas y Señales de Enfermedad por Calor

Agotamiento por Calor

Señales y Síntomas

- Mareado o que se va a desmayar
- Sudor excesivo
- Piel pálida, fría, húmeda
- Nausea o vómito
- Pulso rápido, débil
- Espasmos musculares

Qué hacer:

- Beba agua.
- Trate de refrescarse yendo a un área con sombra, a un lugar con aire acondicionado, duchándose con agua fresca, o usando una compresa fría.
- Llame al 9-1-1 si estos síntomas empeoran o continúan tras beber agua e intentar enfriarse.

Insolación

Señales y Síntomas

- Dolor de cabeza pulsante
- Falta de sudor
- Temperatura arriba de 103°F
- Piel caliente, enrojecida, seca
- Nausea o vómito
- Pulso rápido, débil
- Señales de confusión o pérdida de conocimiento

Qué hacer:

- Llame al 9-1-1.
- Tome acción inmediata para refrescar a la persona hasta que llegue ayuda.

Stay Safe When It's Hot Outside

When it starts to get hot outside, there are important steps you can take to keep yourself and your friends and family safe.

Never leave children, people with disabilities, or pets inside a parked vehicle when it's hot.

Stay Cool

- Stay in the shade, in air-conditioning if you can, or in cool places such as basements.
- Wear lightweight, light-colored, loose-fitting clothing.
- Take cool showers.
- Use fans, but don't rely on them as the only way to stay cool.

Stay Hydrated

- Drink more water than usual, especially if you are exercising or being active outdoors.
- Be proactive, don't wait until you are thirsty to drink water.
- Don't drink alcoholic and caffeinated beverages.

Stay Informed

- Follow local weather and news reports.
- Sign up to for weather alerts at vtalert.gov.
- Check Health Department and Vermont Emergency Management social media.

Listen to Your Body

- Take it easy when it's hot.
- Reduce outdoor work and exercise and limit it to the cooler parts of the day.
- Ask for help if you feel sick.
- Stop what you are doing if you feel faint or weak.
- Be more cautious if you have a chronic health condition.

Don't Be a Stranger

- Call your loved ones and neighbors to check on them, especially if they are older or have chronic health conditions. If going in person, wear a cloth face mask or covering, keep a 6-foot distance, and wash your hands before and after your visit.
- Make sure they are drinking enough water and staying cool.
- Remind them to take heat seriously.

Cool Your Home

- Draw shades to keep out the sun.
- Close windows during the day when it's hotter outside than inside.
- Open windows at night when it's cooler outside than inside.
- Use fans to blow in cooler outside air or vent out warmer inside air.

- Limit use of the stove, oven and other heat-generating appliances.

Know the Signs and Symptoms of Heat Illness

Heat Exhaustion

Signs and Symptoms

- Faint or dizzy
- Excessive sweating
- Cool, pale, clammy skin
- Nausea or vomiting
- Rapid, weak pulse
- Muscle cramps

What to do:

- Drink water.
- Try to cool down by getting to a shaded area, getting to a cooler, air-conditioned place, taking a cool shower, or using a cold compress.
- Call 9-1-1 if these symptoms worsen or continue after drinking water and trying to cool down.

Heat Stroke

Signs and Symptoms

- Throbbing headache
- No sweating
- Temperature above 103°F
- Red, hot, dry skin
- Nausea or vomiting
- Rapid, weak pulse
- May lose consciousness or signs of confusion

What to do:

- Call 9-1-1.
- Take immediate action to cool the person down until help arrives.