# ¡Combata el Calor Con Estos Consejos!



**Las enfermedades relacionadas con el calor son muy graves y pueden escalar rápidamente. Tome precauciones para mantenerse seguro cuando aumenta la temperatura.**

## Tome Precauciones



### Toma agua

Manténgase hidratado en todo momento. ¡Evite las bebidas azucaradas, la cafeína y el alcohol!



### Vestir ropa ligera

La ropa ligera , liviana y de colores claros ayuda a mantenerse fresco.



### Refrésquese

Refrésquese bajo la sombra o aire acondicionado a menudo.



### Mantenga un ritmo

Evite la luz solar directa o las actividades excesivas en el calor.

**Nota**: Ciertos medicamentos o drogas (como la cocaína, MDMA y metanfetamina) y el alcohol pueden causar deshidratación o aumentar la temperatura de su cuerpo.

## Conozca las señales de advertencia de enfermedades por el calor.

**Dolores de cabeza**

**Debilidad**

**Calambres musculares**



**Confusión**

**Náusea**

**Piel fría y húmeda**

Si usted experimenta alguno de estos síntomas, beba agua, vaya a un lugar fresco y descanse.
**Llame al 911** si sus síntomas empeoran.

Stanislaus County **HEALTH SERVICES AGENCY**

NorCal 2-1-1 Get Connected. Get Answers. www.211norcal.org United Way

**Para obtener más información sobre las zonas de enfriamiento o cualquier recurso adicional en el Condado de Stanislaus:**

**Llame al 211 o visite a stanemergency.com**