

NUNCA DEJE A SUS HIJOS SOLOS EN UN AUTOMOVIL

No arriesgue la vida de su hijo dejendolos en el automovil. El cuerpo de un nino puede calentar hasta cinco veces mas rapido que en un adulto e incluso en climas frescos, los automoviles se pueden calentar a temperaturas altas y peligrosas muy rapidamente. En un dia templado, la temperatura dentro de un automovil puede aumentar 20 grados por encima de la temperature exterior en 10 minutos o menos.

- Acostumbrese a revisar su vehiculo antes de dejarlo. Recuerde de mirar antes de cerrar!
- Mantenga un animal de peluche u otro recordatorio a su lado en el automovil como senal de que su hijo esta con usted.

Si alguna vez ve a un nino solo en un automovil, marque al 9-1-1-inmediatamente!



NO OLVIDE A NUESTROS AMIGOS PELUDOS

Las mascotas se pueden deshidratar rapidamente, asegurese de tomar medidas de precaucion y mantener a su mascota protegida.

- Dar a su mascota agua abundante cuando esta caliente afuera. Asegurese de llenar el tazon de agua antes de salir.
- Procure que su mascota tenga un lugar sombreado para que pueda protegerse del sol.
- Tenga cuidado de no sobre ejercitar a su mascota. Demasiado tiempo de juego o diversion en el sol caliente es peligroso para los mascotas.
- El asfalto caliente y el alquitran puede quemar las almohadillas sensibles de las patas. Procure caminar a su mascota en pasto, hierba o tierra siempre que sea possible.
- Mantener a su mascota en el interior de su casa cuando este extramadamente caliente afuera.
- **NUNCA** deje a su mascota en el auto! Las mascotas pueden sobre calentarse en cuestion de minutos, no los ponga en riesgo. Dejelos en casa en climas calorosos.

AUSTIN - TRAVIS COUNTY
EMERGENCY MEDICAL SERVICES

MANTENGASE A SALVO EN EL CALOR DEL VERANO

Consejos para prevenir las emergencias por el calor y la Hipertemia



Austin-Travis County EMS

www.atcems.org

512.972.7200



PREVENCION

ES LA CLAVE A LA DIVERSION SEGURA EN EL SOL

Nuestros veranos en Tejas Central estan llenos de actividades al aire libre y diversion en el sol. Si usted planea estar al aire libre durante un dia de verano caliente puede tomar precauciones simples para protegerse usted y sus seres queridos del calor del verano. Permanezca fresco y haga cambios simples en su consume de fluidos, actividades y vestimenta durante la temporada caliente para ayudar a reducir el riesgo de hiptermia e insolacion.

- Empaque se enfriador portatil con agua, hielo y paquetes para enfriar o panos. Evite bebidas con cafeina y alcoholicas ya que estas son diureticas y le pueden deshidratar.
- Vistase con ropa suelta u de color claro para la calor. Use sombrero y protector solar.
- Mantengase hidratado tomando mas agua de lo habitual, de 2 a 4 tazas de ocho onzas cada hora cuando este afuera por periodos largos, o cuando este realizando trabajo vigoroso o ejercicio.
- No ejercite de mas, tome descansos y busque la sombra u aire acondicionado para refrescarse.
- Vigile a los ninos, mascotas, y ancianos por senales o sintomas de agotamiento por el calor e insolacion.

SENALES DE ADVERTENCIA Y SINTOMAS DE EMERGENCIA DE CALOR

SIGNOS DE AGOTAMIENTO POR EL CALOR:

- SUDORACION EXCESIVA
- DEBILIDAD
- PIEL FRIA, PALIDA Y HUMEDA
- PULSO RAPIDO Y DEBIL
- NAUSEA Y VOMITO
- ORINA OSCURA EN COLOR O FALTA DE NECESIDAD DE ORINAR; DEBE ORINAR AL MENOS CADA 3-4 HORAS

QUE HACER:

- TRASLADARSE A UNA UBICACION MAS FRESCA
- RECOSTARSE Y AFLOJE LA ROPA
- APLIQUE COMPRESAS HUMEDAS O FRIAS A LA MAYOR PARTE DE SU CUERPO COMO SEA POSSIBLE
- BEBER AGUA
- SI LA PERSONA HA VOMITADO Y CONTINUA, SE DEBE BUSCAR ATENCION MEDICA INMEDIATAMENTE



SENALES DE INSOLACION

- TEMPERATURAS CORPORALES ALTAS (POR ENCIMA DE 103°F)
- PIEL CALIENTE, ROJIZA, SECA O PIEL HUMEDA
- PULSO RAPIDO Y FUERTE
- POSIBLE PERDIDA DEL CONOCIMIENTO

QUE HACER:

- LLAME AL 9-1-1 INMEDIATAMENTE-**ESTO ES UNA EMERGENCIA MEDICA**
- TRASLADE A LA PERSONA A UNA UBICACION MAS FRESCA
- REDUCIR LA TEMPERATURA CORPORAL CON PANOS FRESCOS O INCLUSO UN BANO
- **NO SE DEBE DAR A LA PERSONA LIQUIDOS NI AGUA PARA BEBER**

NOTA FINAL:

LAS EMERGENCIAS POR EL CALOR LEVE PUEDEN PROGRESAR RAPIDAMENTE Y DE FORMA CONTINUA AL GRAVE AGOTAMIENTO POR CALOR E INSOLACION SI SE DEJA SIN TRATAMIENTO.