

# Weather Safety - Heat

During hot and humid weather, the body's ability to cool itself is challenged in unexpected ways. Stay Weather-Ready by learning the symptoms of excessive heat exposure and the appropriate responses.

<https://www.weather.gov/safety/heat>

Heat Exhaustion	Heat Stroke
<p><b>ACT FAST</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Move to a cooler area</li> <li>Loosen clothing</li> <li>Sip cool water</li> <li>Seek medical help if symptoms don't improve</li> </ul>	<p><b>ACT FAST</b></p> <p><b>CALL 911</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Move person to a cooler area</li> <li>Loosen clothing and remove extra layers</li> <li>Cool with water or ice</li> </ul>
<p>Dizziness</p> <p>Thirst</p> <p>Heavy Sweating</p> <p>Nausea</p> <p>Weakness</p>	<p>Confusion</p> <p>Dizziness</p> <p>Becomes Unconscious</p>
<p><i>Heat exhaustion can lead to heat stroke.</i></p> <p><i>Heat stroke can cause death or permanent disability if emergency treatment is not given.</i></p>	
<p>Stay Cool, Stay Hydrated, Stay Informed!</p>	

**Practice HEAT SAFETY Wherever You Are**

Heat related deaths are preventable. Protect yourself and others from the impacts of heat waves.

[weather.gov/heat](https://www.weather.gov/heat)

<p><b>Job Sites</b></p> <p>Stay hydrated and take breaks in the shade as often as possible</p>	<p><b>Indoors</b></p> <p>Check up on the elderly, sick and those without AC</p>
<p><b>Vehicles</b></p> <p>Never leave kids or pets unattended - LOOK before you LOCK</p>	<p><b>Outdoors</b></p> <p>Limit strenuous outdoor activities, find shade, and stay hydrated</p>

Heat is typically the leading cause of weather-related fatalities each year. Heat waves have the potential to cover a large area, exposing a high number of people to a hazardous combination of heat and humidity, which can be very taxing on the body. [Heat Safety For You And Your Family.](#)



# Cómo Protegerse del Tiempo - Calor

Durante tiempo cálido y húmedo, la habilidad del cuerpo para refrescarse es desafiado en maneras inesperadas. Para mantenerse listo, aprenda sobre los síntomas de exposición excesiva al calor y las respuestas adecuadas.

<https://www.weather.gov/wrn/spanish>

Agotamiento Debido al Calor	Insolación
<p><b>Actúe Rápido</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muévase a un lugar fresco</li> <li>Use ropa ligera</li> <li>Tome agua fresca</li> <li>Busque ayuda médica si sus síntomas no mejoran</li> </ul>	<p><b>Actúe Rápido</b></p> <p><b>Llame al 911</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mueva a la persona a un área fresca</li> <li>Use ropa ligera y quite capas de más</li> <li>Enfríe su temperatura corporal con agua o hielo</li> </ul>
<p>Mareos</p> <p>Sed</p> <p>Sudor intenso</p> <p>Náuseas</p> <p>Debilidad</p>	<p>Confusión</p> <p>Mareos</p> <p>Pérdida del conocimiento</p>
<p><i>El agotamiento debido al calor puede causar insolación.</i></p> <p><i>La insolación podría causar la muerte o incapacidad permanente si no se da tratamiento urgente.</i></p>	
<p>¡Manténgase Fresco, Manténgase Hidratado, Manténgase Informado!</p>	

**Practique SEGURIDAD DEL CALOR a Donde Quiera Que Vaya**

Las muertes relacionadas con el calor son evitables. Protéjase usted y a los demás de los impactos de las olas de calor.

[weather.gov/heat](https://www.weather.gov/heat)

<p><b>Lugares de Trabajo</b></p> <p>Manténgase hidratado y tome descansos bajo la sombra tan a menudo como sea posible.</p>	<p><b>En el Interior</b></p> <p>Revise a los ancianos, enfermos y aquellos sin acondicionador de aire.</p>
<p><b>Vehículos</b></p> <p>Nunca deje a los niños ni mascotas desatendidas. MIRE antes de PONER SEGURO</p>	<p><b>Al Aire Libre</b></p> <p>Limite actividades extenuantes al aire libre, busque sombra, y manténgase hidratado.</p>

El calor suele ser la causa principal de muertes relacionadas con las condiciones del tiempo cada año. Las olas de calor tienen el potencial de afectar un área grande, exponiendo a una gran cantidad de personas a una combinación peligrosa de calor y humedad, que puede ser muy agotadora para el cuerpo. [Seguridad ante el calor para usted y su familia.](#)

