

ALERTA: OLA DE CALOR

Aviso de calor extremo para Carolina del Norte

- Se espera una peligrosa ola de calor esta semana. Las temperaturas podrán alcanzar los **100 °F+ con sensación térmica de hasta 115 °F.**
- Use precaución, hidrátese y conozca los síntomas de las enfermedades causadas por el calor.
- **Manténgase alerta:** clima caloroso, húmedo y mayormente seco.



Consejos de Seguridad

- **Hidratarse** regularmente: beba agua cada 15-20 minutos.
- **Tomar descansos** con frecuencia en la sombra cuando sea posible.
- Evitar el trabajo pesado entre las 12 - 5PM.
- Llevar ropa de **colores claros**, transpirable y un **sombrero** de ala ancha para protegerse.



**NC FARMWORKER
HEALTH PROGRAM**
NCDHHS, Office of Rural Health

**¡Beba agua y cuídense unos a
otros!**

ALERTA: OLA DE CALOR

Conozca los síntomas: Agotamiento por Calor vs Golpe de Calor



AGOTAMIENTO POR CALOR

- Mareo
- Náusea
- Sudoración intensa
- Debilidad
- Calambres musculares

Muévase a un lugar fresco, afloje la ropa, beba agua y descanse. Si los síntomas empeoran o duran más de 1 hora, busque atención médica.



GOLPE DE CALOR

- Mareo
- Confusión
- Convulsión
- Pérdida del conocimiento

Llame al 911 inmediatamente. Traslade a la persona a un lugar fresco y utilice paños fríos o con hielo para bajar la temperatura corporal mientras espera la ayuda.

Busque ayuda si tiene síntomas de golpe de calor!



**NC FARMWORKER
HEALTH PROGRAM**
NCDHHS, Office of Rural Health