

TOWNSHIP OF BLOOMFIELD DEPARTMENT OF HEALTH

PREVENTING HEAT-RELATED ILLNESS (HRI)

Heat-related illness can affect anyone, most specially people who are older than 65, outdoor workers, infants and children, people without air conditioner, people with chronic conditions. Heat exhaustion and heat stroke are dangerous and can be life threatening, therefore, it is important to understand the symptoms of heat-related illness and take action accordingly.

LEARN THE SYMPTOMS

HEAT EXHAUSTION	VS	HEAT STROKE
Headache/dizzy	→	Migraine/confusion
Excessive sweating	→	No sweating
Cool, clammy, pale skin	→	Red, hot, dry skin
Nausea or vomiting	→	Nausea or vomiting
Rapid, weak pulse	→	Rapid, strong pulse
Muscle cramps	→	May lose consciousness

WHAT TO DO?

- Move to a cool place
- Drink cool water if possible
- Loosen clothing
- Put on cool, wet cloths on the body or take a cool bath
- Get medical health if:
 - Person throws up or cannot drink
 - Symptoms worsen or last more than an hour

SEEK IMMEDIATE MEDICAL ATTENTION

CALL 9-1-1 RIGHT AWAY

- Move person to a cooler place
- Help lower the person's body temperature with cool cloths or cool bath

DEPARTAMENTO DE SALUD DEL MUNICIPIO DE BLOOMFIELD

PREVINIENDO LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR

Las enfermedades causadas por el calor pueden afectar a todas las personas, especialmente a las personas mayores de 65 años, a las personas que trabajan al aire libre, a los bebés y niños, a las personas sin aire acondicionado y a personas con enfermedades crónicas. El agotamiento por el calor y la insolación son peligrosos y pueden incluso, poner la vida en riesgo. Por esto, es importante comprender los síntomas de las enfermedades causadas por el calor y tomar medidas respectivamente.

CONOZCA LOS SÍNTOMAS

AGOTAMIENTO POR EL CALOR	VS	INSOLACIÓN
Dolor de cabeza/mareo	→	Migraña/confusión
Sudar en exceso	→	Falta de sudoración
Piel fría, húmeda y pálida	→	Piel roja, caliente y seca
Náuseas o vómito	→	Náuseas o vómito
Pulso rápido y débil	→	Pulso rápido y fuerte
Calambre muscular	→	Puede desmayarse (perder el conocimiento)

¿QUÉ DEBE HACER?

- Moverse a un lugar fresco
- Beber agua fría de ser posible
- Aflojese la ropa
- Póngase paños húmedos y fríos sobre el cuerpo o báñese con agua fría.
- Obtenga atención médica si:
 - La persona vomita o no puede beber.
 - Los síntomas empeoran o duran más de una hora

BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA DE INMEDIATO

LLAME AL 9-1-1 INMEDIATAMENTE

- Traslade a la persona a un lugar más fresco
- Ayude a bajar la temperatura corporal de la persona con paños fríos o baños fríos