

DERROTE AL CALOR

Consejos de salud para una temporada segura

- Beba agua en abundancia.
- Planee el día de acuerdo al calor: evite estar afuera entre las 11:00 am y las 5:00 pm.
- Minimice la actividad física.
- Evite las bebidas alcohólicas, calientes o azucaradas.
- Chequee como están sus amigos, vecinos y familiares ancianos, especialmente si viven solos.
- Use ropa holgada y de colores claros, hecha de fibras naturales como el algodón.
- Dese duchas o baños de agua fría.
- Refresque su casa impidiendo la entrada del sol, corriendo las cortinas y, si es seguro hacerlo, abriendo las ventanas por la noche para que entre el aire fresco
- Si tiene un acondicionador de aire, asegúrese de que funcione antes de necesitarlo
- Si no tiene aire acondicionado, pase algún tiempo en un lugar fresco como una biblioteca, centro comercial o cine. Trate de ir temprano, de modo de no estar afuera al mediodía.

Si tiene dificultad para entender el inglés, llame al Servicio Telefónico de Intérpretes al 131 450.



Health

SPANISH

¿Cuáles son los síntomas del golpe de calor? (heat stroke)

- Mareo
- Sed intensa
- Confusión y falta de coordinación
- Dolor de cabeza
- Sequedad de la piel
- Náuseas o vómitos
- Colapso
- Pérdida del conocimiento

Si una persona presenta estos síntomas:

- Trasládela a un lugar fresco
- Refrésquela pasándole por el cuerpo una esponja con agua fría
- Si está consciente, ínstela a tomar agua
- Llame al triple cero (000) y pida una ambulancia

Si desea más información acerca de cómo mantenerse sano cuando hace mucho calor, visite www.health.nsw.gov.au o www.mhcs.health.nsw.gov.au