



Preparados
para el
CLIMA

AGOTAMIENTO *por calor*

Piel fría, pálida y húmeda

Sudoración excesiva

Desmayado o mareado

Náuseas o vómitos

Pulso rápido y débil

Calambres musculares

Beba agua si es posible

**Tome una ducha fría o use una
compresa fría.**

**Llegar a un lugar fresco con aire
acondicionado.**

GOLPE *por calor*

Sin sudar

Dolor de cabeza palpitante

Temperatura corporal por
encima de 103 °

Náuseas o vómitos

Pulso fuerte y rápido

Puede perder la conciencia

LLAME AL 9-1-1

**Actúe de inmediato hasta que llegue la
ayuda y mantenga a la persona
tranquila**



Para obtener más información, llame al 3-1-1 o visite
www.elpasotexas.gov/publichealth/beclimateready