

Combata el Calor

Como protegerse contra los efectos del calor este verano.

Hidrátese.

Manténgase hidratado tomando agua frecuentemente aunque no tenga sed.

Edúquese.

Manténgase al tanto de los pronósticos del tiempo y el índice de calor. Cuando la temperatura exceda 85° índice de calor llegue a 90°, empiece a tomar medidas de protección si sospecha una enfermedad.

Actúe rápidamente.

Busque atención médica inmediatamente si tiene algunos de estos síntomas: calambres, pulso rápido, sudor fuerte, piel roja y caliente, mareos, confusión o vómitos.

Tenga calma.

Cualquiera que trabaja o hace ejercicios al aire libre debe de evitar esfuerzo excesivo cuando el tiempo es caluroso. Tome varios descansos en el aire acondicionado y evite el sol.

El calor es responsable por más de 175 muertes cada año... *Mas que cualquier otro tipo de desastre del tiempo.*

"En los deportes la seguridad siempre es importante, sea usar el equipo correcto o haciendo caso al pronóstico del tiempo. ¡Juegue a la segura en el calor!"

*- Charlie Adams, Director Ejecutivo
Asociación de Atletas de Secundaria de Carolina del Norte*



Para la información mas reciente y completa sobre las condiciones y pronósticos del tiempo y índice de calor vaya a la página Web:

weather.noaa.gov/rah

