

Cuando se comienza a poner caliente, hay pasos importantes que puede tomar para asegurar que usted, su familia, y sus amigos se mantengan seguros.

**Nunca deje a niños, personas discapacitadas, o a mascotas dentro de un vehiculó estacionado cuando esté caliente.**

## Manténgase Fresco

- Si puede, quédese en la sombra, aire acondicionado, o lugares frescos como los sótanos.
- Use ropa holgada, liviana, de colores claros.
- Dúchese con agua fresca.
- Use ventiladores, pero no dependa de estos como la única forma de mantenerse fresco.
- Vaya a edificios públicos que tengan aire acondicionado.

## Manténgase Hidratado

- Beba más agua de lo usual, especialmente si está haciendo ejercicio o haciendo actividades afuera.
- Sea diligente, no espere hasta que sienta sed para beber agua.
- No beba alcohol o bebidas con cafeína.

## Manténgase Informado

- Siga los reportes noticieros locales y meteorológicos.
- Regístrese para recibir alertas de clima en [vtalert.gov](https://vtalert.gov).
- Revise las redes sociales del Departamento de Salud y Vermont Emergency Management.

## Hágale Caso a su Cuerpo

- Cuando haga calor, tómelo tranquilo.
- Reduzca la cantidad de trabajo y ejercicio afuera y límitelo a las partes frescas del día.
- Si se siente mal, pida ayuda.
- Si se siente débil o que se va a desmayar, pare su actividad.
- Use más cautela si tiene una condición crónica.

## No Se Aleje

- Esté pendiente de sus seres queridos y vecinos, especialmente si son mayores de edad o si tienen condiciones crónicas.
- Asegúrese que estén bebiendo suficiente agua y se mantengan frescos.
- Recuérdeles que tomen el calor en serio.

## Refresque su Hogar

- Cierre las cortinas para que no entre el sol.
- Cierre las ventanas durante el día si hay más calor afuera que adentro.
- Abra las ventanas en la noche cuando esté más fresco afuera que adentro.

- Use ventiladores para introducir aire fresco de afuera o sacar aire caliente de adentro.
- Limite el uso de la estufa, horno, u otros aparatos que generen calor.

## Conozca los Síntomas y Señales de Enfermedad por Calor

### Agotamiento por Calor

#### Señales y Síntomas

- Mareado o que se va a desmayar
- Sudor excesivo
- Piel pálida, fría, húmeda
- Nausea o vómito
- Pulso rápido, débil
- Espasmos musculares

#### Qué hacer:

- Beba agua.
- Trate de refrescarse yendo a un área con sombra, a un lugar con aire acondicionado, duchándose con agua fresca, o usando una compresa fría.
- Llame al 9-1-1 si estos síntomas empeoran o continúan tras beber agua e intentar enfriarse.

### Insolación

#### Señales y Síntomas

- Dolor de cabeza pulsante
- Falta de sudor
- Temperatura arriba de 103°F
- Piel caliente, enrojecida, seca
- Nausea o vómito
- Pulso rápido, débil
- Señales de confusión o pérdida de conocimiento

#### Qué hacer:

- Llame al 9-1-1.
- Tome acción inmediata para refrescar a la persona hasta que llegue ayuda.

# Stay Safe When It's Hot Outside

When it starts to get hot outside, there are important steps you can take to keep yourself and your friends and family safe.

**Never leave children, people with disabilities, or pets inside a parked vehicle when it's hot.**

## Stay Cool

- Stay in the shade, in air-conditioning if you can, or in cool places such as basements.
- Wear lightweight, light-colored, loose-fitting clothing.
- Take cool showers.
- Use fans, but don't rely on them as the only way to stay cool.

## Stay Hydrated

- Drink more water than usual, especially if you are exercising or being active outdoors.
- Be proactive, don't wait until you are thirsty to drink water.
- Don't drink alcoholic and caffeinated beverages.

## Stay Informed

- Follow local weather and news reports.
- Sign up to for weather alerts at [vtalert.gov](http://vtalert.gov).
- Check Health Department and Vermont Emergency Management social media.

## Listen to Your Body

- Take it easy when it's hot.
- Reduce outdoor work and exercise and limit it to the cooler parts of the day.
- Ask for help if you feel sick.
- Stop what you are doing if you feel faint or weak.
- Be more cautious if you have a chronic health condition.

## Don't Be a Stranger

- Call your loved ones and neighbors to check on them, especially if they are older or have chronic health conditions.
- Make sure they are drinking enough water and staying cool.
- Remind them to take heat seriously.

## Cool Your Home

- Draw shades to keep out the sun.
- Close windows during the day when it's hotter outside than inside.
- Open windows at night when it's cooler outside than inside.
- Use fans to blow in cooler outside air or vent out warmer inside air.
- Limit use of the stove, oven and other heat-generating appliances.

## Know the Signs and Symptoms of Heat Illness

### Heat Exhaustion

#### Signs and Symptoms

- Faint or dizzy
- Excessive sweating
- Cool, pale, clammy skin
- Nausea or vomiting
- Rapid, weak pulse
- Muscle cramps

#### What to do:

- Drink water.
- Try to cool down by getting to a shaded area, getting to a cooler, air-conditioned place, taking a cool shower, or using a cold compress.
- Call 9-1-1 if these symptoms worsen or continue after drinking water and trying to cool down.

### Heat Stroke

#### Signs and Symptoms

- Throbbing headache
- No sweating
- Temperature above 103°F
- Red, hot, dry skin
- Nausea or vomiting
- Rapid, weak pulse
- May lose consciousness or signs of confusion

#### What to do:

- Call 9-1-1.
- Take immediate action to cool the person down until help arrives.