PROTEGE A TUS SERES QUERIDOS

- Visita regularmente a tus seres queridos y vecinos, especialmente a las personas mayores, discapacitadas, embarazadas, con problemas de salud subyacentes, que vivan solas o que no dispongan de aire acondicionado.
- Ayúdales a encontrar un lugar fresco, como una biblioteca, una iglesia o la casa de otro vecino.
- Anímalos a beber agua y mantenerse hidratados
- No dejes nunca a niños o mascotas solos en el carro, aunque esté encendido o con las ventanillas abiertas.
- Conoce los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor y llama al 911 en caso de emergencia.





¡MANTENTE INFORMADO!

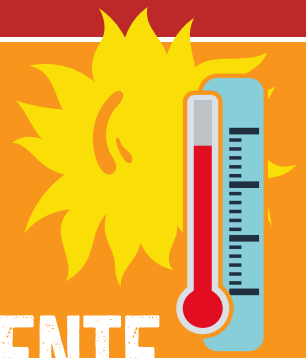
Inscríbete para recibir alertas de salud por el calor del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte, (NCDHHS, por sus siglas en inglés), y ten más cuidado cuando haya una alerta de salud por el calor.

Visita dph.ncdhhs.gov/sistema-de-alertas-de-salud-por-el-calor-de-carolina-del-norte o escanea el código QR de abajo.

DEPARTAMENTO DE
SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE CAROLINA DEL NORTE
División de Salud Pública

www.ncdhhs.gov/divisions/dph • NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. • 9/2026

¡MANTENTE FRESCO EN EL CALOR!



Aprende a combatir el calor, mantenerte fresco y saludable durante la temporada de calor.



RECONOCE
LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS

GOLPE DE CALOR (INSOLACIÓN)

- Piel seca y caliente
- Confusión
- Pérdida del conocimiento
- Pulso rápido y fuerte
- Temperatura corporal de 103° F



AGOTAMIENTO POR CALOR

- Sudor excesivo
- Náuseas
- Mareo
- Dolor de cabeza
- Pulso rápido y débil
- Sed
- Irritabilidad
- Debilidad



RESPONDE

GOLPE DE CALOR (INSOLACIÓN)

- ✓ **¡LLAMA AL 911 INMEDIATAMENTE!**
- ✓ Muévete a un lugar más fresco
- ✓ Quítate la ropa exterior
- ✓ Enfríate el cuerpo rápidamente con un baño o ducha fría
- ✓ Colócate paños húmedos fríos o bolsas de hielo sobre el cuerpo

AGOTAMIENTO POR CALOR

- ✓ Muévete a un lugar más fresco
- ✓ Aflójate la ropa
- ✓ Bebe sorbos de agua
- ✓ Colócate paños húmedos fríos sobre el cuerpo y cámbialos con frecuencia para mantenerte fresco
- ✓ Báñate o dúchate con agua fría
- ✓ Busca atención médica

PARA PREVENIR EL ESTRÉS POR CALOR:
MANTENTE FRESCO E HIDRATADO

Bebe muchos líquidos y mantente alejado de las bebidas azucaradas o alcohólicas

Reduce las actividades al aire libre

Mantente en el aire acondicionado tanto como sea posible

Tómate duchas o baños fríos

Ponte ropa de colores claros, ligera y holgada

En caso de emergencia, **llama inmediatamente al 911**

Para más información sobre el calor y las formas de mantenerte fresco, visita https://tinyurl.com/CDCextremeheat o escanea el código QR.