

# VENCE EL CALOR ASESINO

## Ser un héroe genial

**Ayuda  
Tú Mismo**

### RIESGO

Hipertensión,  
Diabetes, Diarrea,  
Consumo de alcohol,  
Persona de color,  
Previo enfermedad  
de calor

### SÍNTOMA

Dolor de cabeza,  
Náuseas, Mareo,  
Dificultad para hablar,  
Confusión, Sed,  
Transpiración, Piel  
caliente, Baho micción

### PROTEGER

Agua fría, Hielo,  
Ropa de algodón,  
Sombrero,  
Enfriarse, Descansos,  
Desarrollar tolerancia,  
Ayuda médica

**Ayuda  
Otros**

**Exterior y Interior** programas de seguridad calor

**Comprobar el Bienestar** en otros

**Heat Safety Tool** (OSHA-NIOSH) para la planificación

**Tratamiento Médico** or **911**