



senderos

Sembrando Derechos, Cosechando Mejores Futuros
Sowing Rights, Harvesting Better Futures



RIESGOS FÍSICOS

SÍNTOMAS DE ESTRÉS TÉRMICO:

Desvanecimiento, visión borrosa y sed

Erupción cutánea con síntomas de comezón intensos

Calambres

Taquicardia, respiración rápida y débil, disminución de la sudoración

Dolor de estómago

Debilidad, fatiga extrema

Piel pálida, fría y mojada por el sudor

SÍNTOMAS DE GOLPE DE CALOR:

Dolor de cabeza

Falta de sudor

Fiebre de 40 °C o más

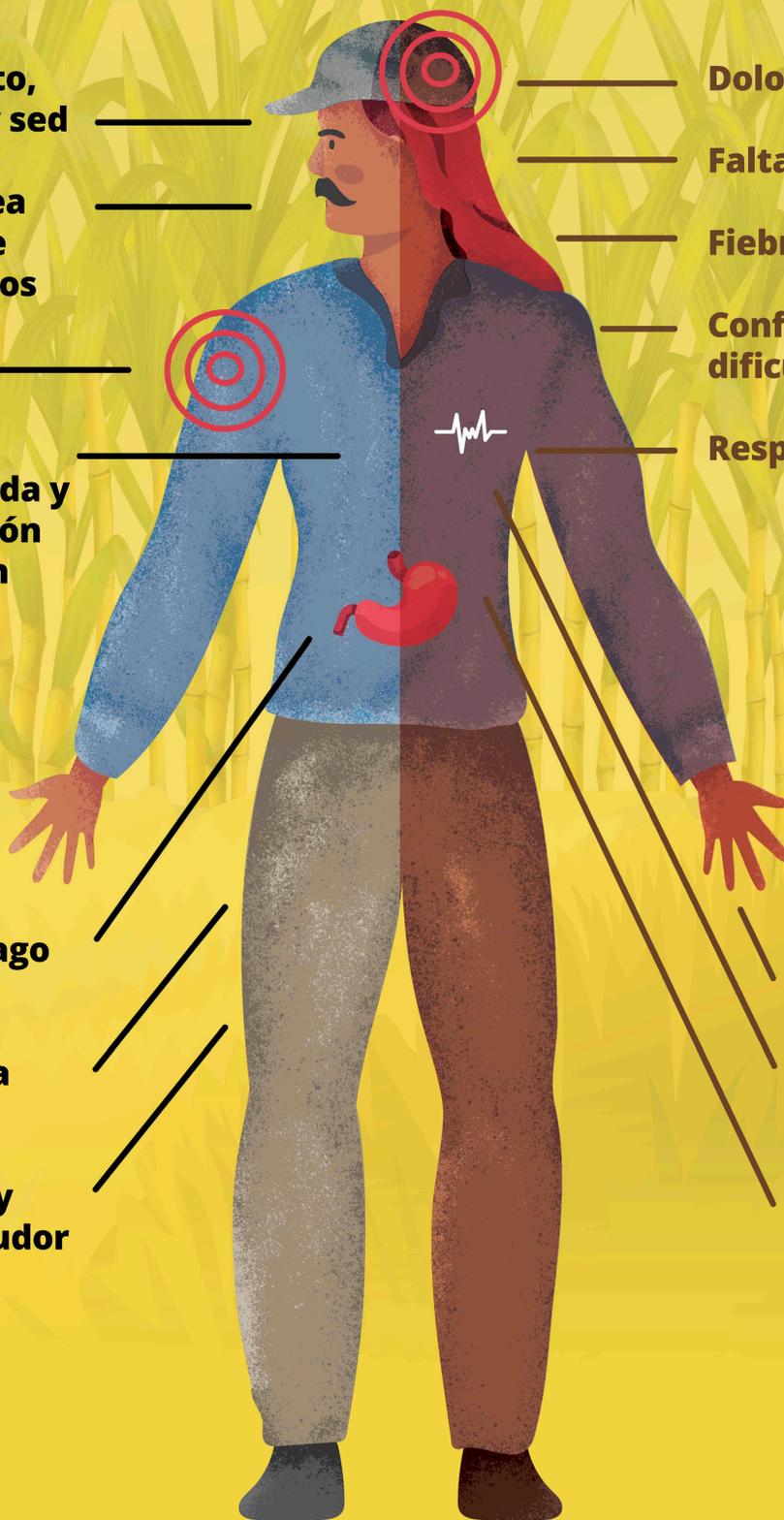
Confusión, agitación y dificultad en el habla

Respiración agitada

Piel enrojecida

Pulso acelerado

Náuseas y vómitos



ACCIÓN:

Descanse en un lugar fresco y sombreado

Tome mucha agua

Báñese con agua fría o utilice compresas frías

Busque ayuda si sus síntomas duran más de una hora

ACCIÓN:

Llame al 911 inmediatamente

Traslade a la persona a un lugar más fresco y acuéstela en el suelo

Intente bajar su temperatura corporal con un baño de agua fría

No le dé nada de tomar

