



senderos

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



RIESGOS FÍSICOS

SÍNTOMAS DE ESTRÉS TÉRMICO:

SÍNTOMAS DE GOLPE DE CALOR:

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

Dolor de cabeza

Falta de sudor

Fiebre de 40 °C o más

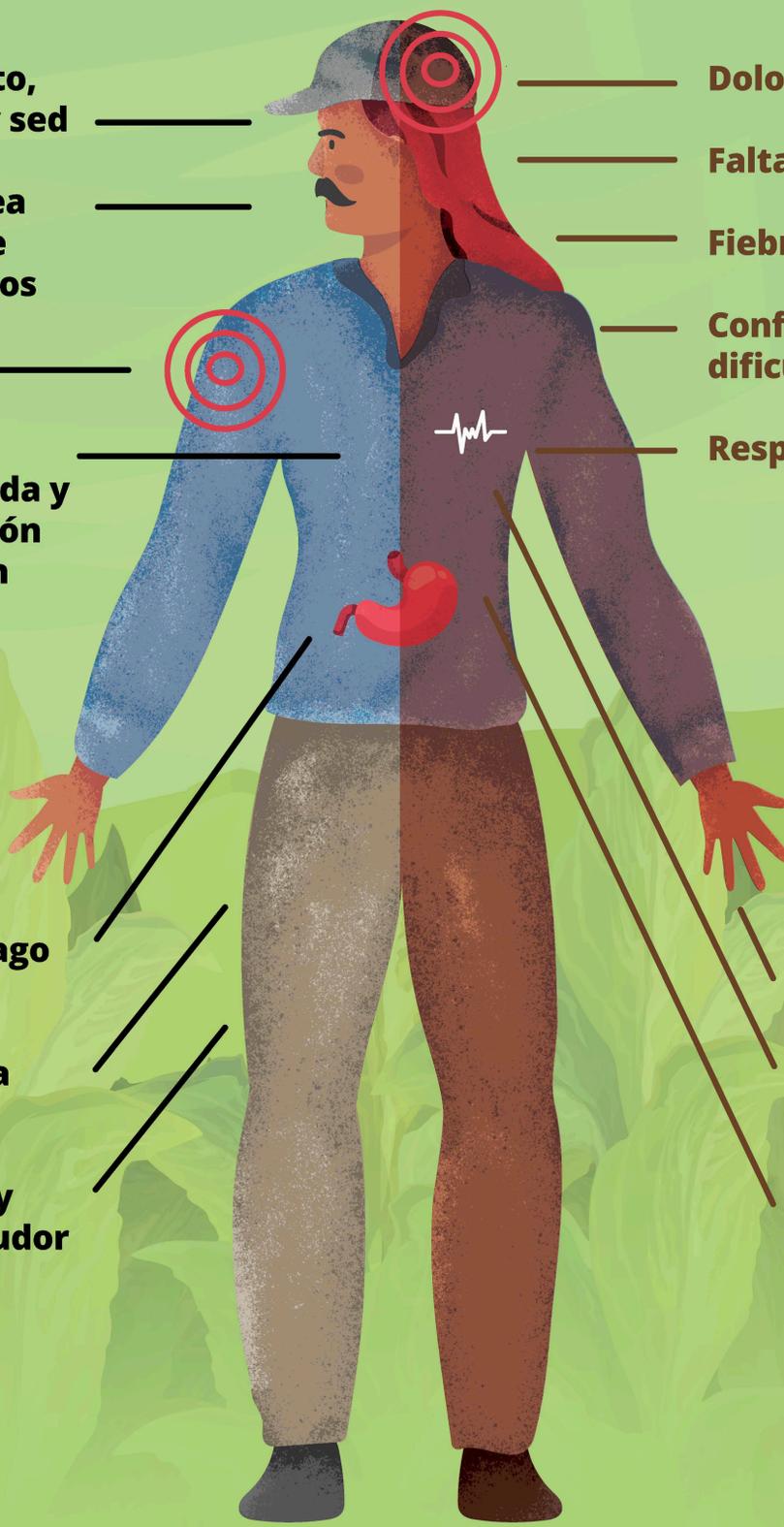
Confusión, agitación y dificultad en el habla

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



FAI
Fundación Mexicana de Apoyo Infantil, A.C.



World Vision
MÉXICO