

Protect Yourself From Extreme Heat

KNOW the DANGER SIGNS !

Heat Cramps-Muscle pains or spasms caused by sweating a lot.

- *Stop all activity, sit in a cool place*
- *Drink clear juice or sports beverage*
- *Rest for a few hours after cramps subside*
- *Seek medical attention if cramps last over 1 hour*

Heat Exhaustion-can develop over several days of high temps.

- *Drink cool, non-alcoholic beverages*
- *Rest*
- *Cool shower or sponge bath*
- *Seek air conditioned environment*
- *Wear lightweight clothing*

Heat Stroke-high body temp (103+), no sweating, unable to cool down

- *Get victim to shade*
- *Cool victim rapidly-cold shower, bath, or sponge bath*
- *Monitor body temperature*
- *Do not give fluids*
- *Get medical assistance as soon as possible*



As temperatures in Solano County rise, it is important to understand the dangers of hot weather – and help one another learn to cope. More than ever, do not leave anyone, including children, seniors and pets in parked cars for any length of time in warm/hot weather....to avoid tragic consequences.

During a heat emergency stay indoors as much as possible and limit exposure to sun. Stay on the lowest floor out of sunshine if no air conditioning. Consider spending the warmest part of the day in public buildings such as libraries, schools, movie theatres, shopping malls, and other community facilities. Eat well balanced, light, regular meals. Drink plenty of water or consult your Dr. if you have been instructed to limit water intake. Limit alcohol. Dress in loose-fitting, lightweight, light colored clothing. Wear a brimmed hat. Check on seniors, children, and chronically or mentally ill family and friends. Never leave children or pets alone in a closed vehicle. Avoid strenuous work in the warmest part of the day. Use a buddy system when working in extreme heat and take breaks often.

Protejase del calor extremo

RECONOSCA los signos del peligro

Dolores musculos y spasma de calor puede causar sudar mucho.

- Pare de toda actividad y sientese en un lugar fresco
- Tome jugos claros de color o brevaaje de deporte
- Descanse por unas horas despues que calambres se afuertes en
- Busque atencion medica si los calambres duren mas de una hora

El calor agotamiento puede convertirse sobre varios dias en temperaturas altas

- Beba bebidas frescas y sin alcohol
- Descanse
- Un bano o bano de esponja
- Busque ambiente con aire acondicionado
- Use ropa lijera

Temperatura alta (103+) no sudor, incapaz de enfriarse

- Lleve a la victima a un lugar asombriado
- Enfrie rapidamente-bano frio o bano de esponja
- Monitore la temperature del cuerpo
- No de liquidos
- Busque ayuda medica lo mas pronto posible



Cuando las temperaturas del Condado de Solano suban, es importante entender los peligros de tiempo caliente – y la ayuda el uno al otro aprende a enfrentarse al clima caliente. Más que nunca, no deje a nadie, incluyendo niños, los mayores de edad y los animales en el coche estacionados por ningún plazo de tiempo en el tiempo tibio/caliente.... evite consecuencias trágicas.

Durante una emergencia del calor permanezca adentro lo mas posible y limitece de la exposición del sol. Permanezca en el piso más bajo fuera del sol si no hay ningún aire acondicionado. Considere pasarse la parte más cliente del día en edificios públicos tales como las bibliotecas, las escuelas, los teatros de película, los centros comerciales, y otras facilidades de la comunidad. Coma comidas equilibrados, no pesadas y comidas regulares. Beba mucha agua o consulte con su Dr. si usted ha sido instruido de su limite de agua. Limitece bebidas alcoholicas. vestase con ropa sueltas, lijeras y colores bajos. Use sombrero. Verifique que las personas de mayor de edad, niños, familia y los amigos crónicamente o mentalmente enfermos esten bien. Nunca deje solos a niños o animales en un vehículo cerrado. Evite el trabajo intenso durante las horas mas calientie del día. Utilize un amiguismo al trabajar durante el calor extremo y tome descansos seguidos.