

July is Extreme Heat Awareness Month

Julio es el mes de concientización sobre el calor extremo

Periods of high heat and humidity lasting as long as three days, where temperatures rise above 90 degrees, are referred to as “extreme heat”. Extreme heat can have many effects on the body, and we often won’t even be aware of them until it’s too late.

If an extreme heat warning occurs in your area, make sure to remember the following:

- » Stay in air-conditioned buildings as much as possible. If your home doesn’t have air conditioning, contact your local health department or locate an air-conditioned shelter in your area.
- » Avoid very strenuous activities and get plenty of rest.
- » Wear loose, lightweight, light-colored clothing.
- » Watch for heat cramps, heat exhaustion and heat stroke.
- » Never leave people or pets in a closed car.
- » Drink more water than usual and don’t wait until you’re thirsty to drink.
- » If your doctor limits the amount of fluids you drink or has you on water pills, ask them how much you should drink during hot weather.

Always remember the word HEAT: **H**ydrate, **E**ducate yourself, **A**ct quickly when heat illness is suspected, and **T**ake it easy.

Los períodos de mucho calor y humedad que duran hasta tres días, en los que las temperaturas se elevan por encima de los 90 grados, se denominan “calor extremo”. El calor extremo puede tener muchos efectos en el cuerpo y, a menudo, ni siquiera nos damos cuenta de ellos hasta que es demasiado tarde.

Si hay una advertencia de calor extremo en su área, asegúrese de recordar lo siguiente:

- » Permanezca en lugares con aire acondicionado tanto tiempo como le sea posible. Si su casa no tiene aire acondicionado, comuníquese con su departamento de salud local o busque un refugio con aire acondicionado en su área.
- » Evite las actividades muy extenuantes y descanse lo suficiente.
- » Use ropa suelta, liviana y de colores claros.
- » Esté atento a los calambres de calor, agotamiento por calor e insolación.
- » Nunca deje personas o mascotas en un automóvil cerrado.
- » Tome mas agua de lo habitual y no espere hasta tener sed para beber.
- » Si su médico limita la cantidad de líquidos que bebe o le receta diuréticos, pregúntele cuánto debe beber cuando hace calor.

Recuerde siempre la palabra CALOR: **C**onsuma agua, **A**ctúe rápidamente si sospecha que está enfermo por calor, **L**imite los colores oscuros y use ropa clara y suelta, **O**bserve que los lugares donde va tengan aire acondicionado, **R**elájese y tómelos con calma.