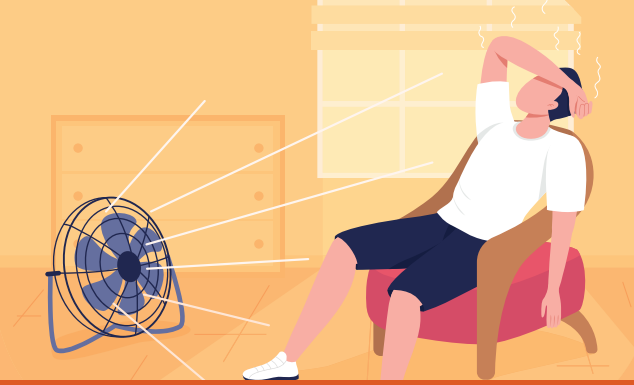
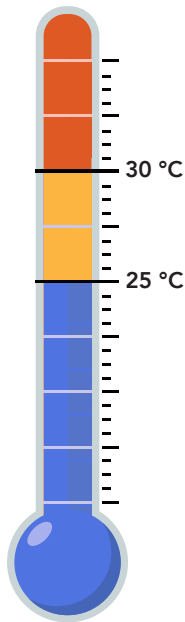


HACE DEMASIADO CALOR



1. Compruebo la temperatura de mi casa con un termómetro y presto atención a cómo me siento.

2. ¿Qué temperatura hace en mi casa?



- Pienso en irme de casa a un lugar más fresco.
- Puedo llamar a alguien que me pueda ayudar.
- Me refresco.
- Sigo controlando la temperatura.

3. Principales síntomas a los que hay que prestar atención



Cansancio extremo



Confusión



Dolor de cabeza



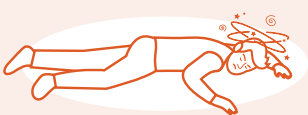
Sed



Fiebre superior a 38,5 °C



Mareos



Desmayos



Enrojecimiento y erupciones en la piel

4. ¿Cómo puedo refrescarme?



Pasar un rato en un lugar fresco



Beber mucha agua



Relajarse o reducir el esfuerzo físico



Usar ropa ligera



Darse una ducha o un baño fresco



Llamar a un amigo para saber cómo está

Necesito ayuda

Puedo llamar a alguien que conozco:

Nombre:

Número de teléfono:



Hace demasiado calor. Puedo ir a un lugar más fresco:

Dirección:



Para hablar con un profesional de la salud

811

Para informarme sobre alguna organización comunitaria que pueda ayudarme

211

En caso de emergencia

911