

Symptoms and treatments for heat illness

Symptoms of heat illness can be mild or severe. Know symptoms and treatments to prevent serious heat illness and death.

TYPES AND SYMPTOMS

Rash

Red, itchy skin bumps

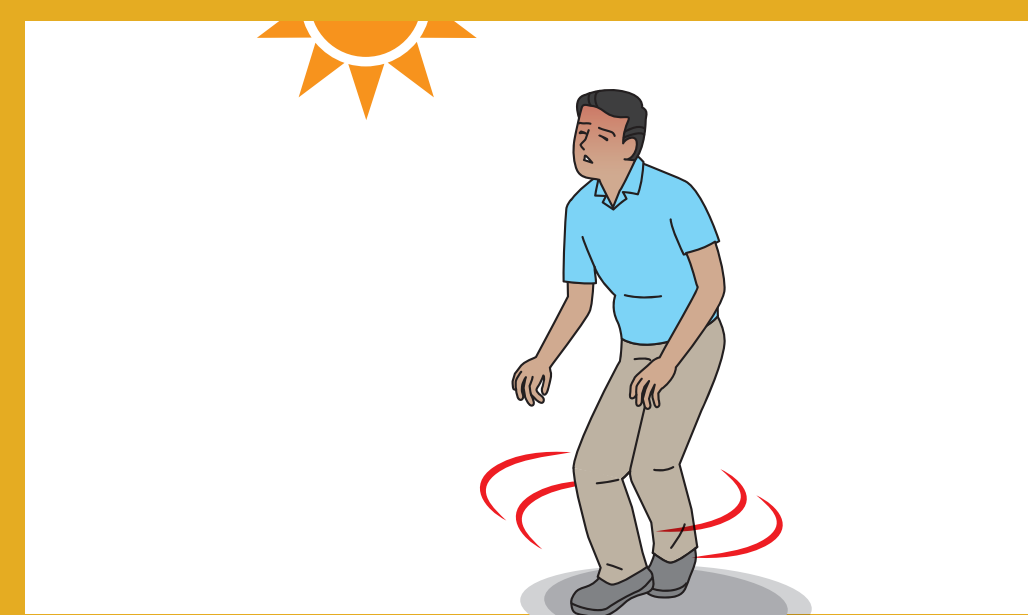


Cramps

Painful muscle spasms in the arms, legs, and belly

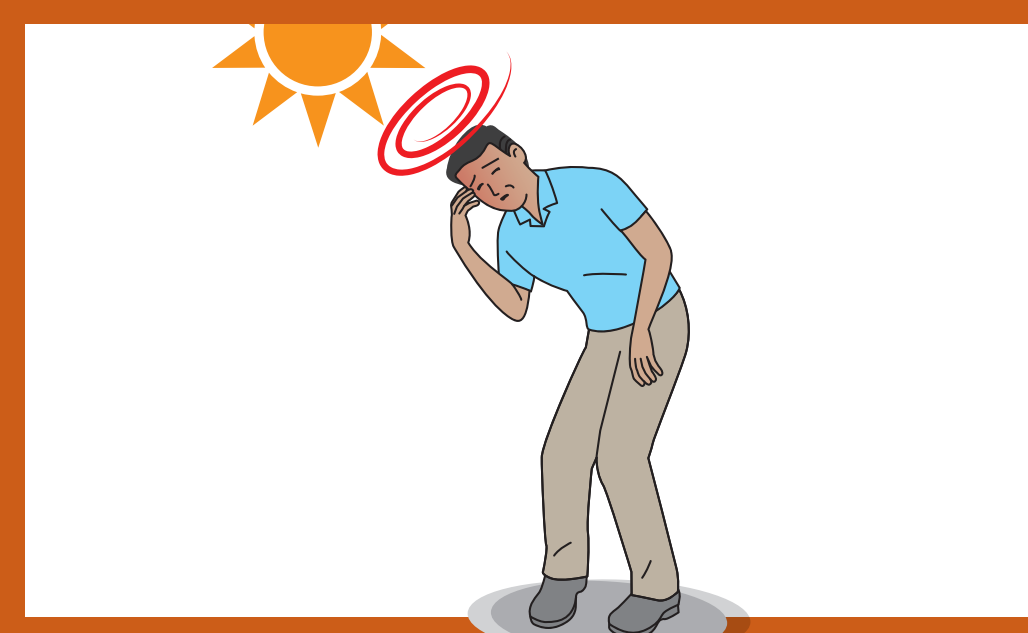


Dizziness or Fainting



Exhaustion

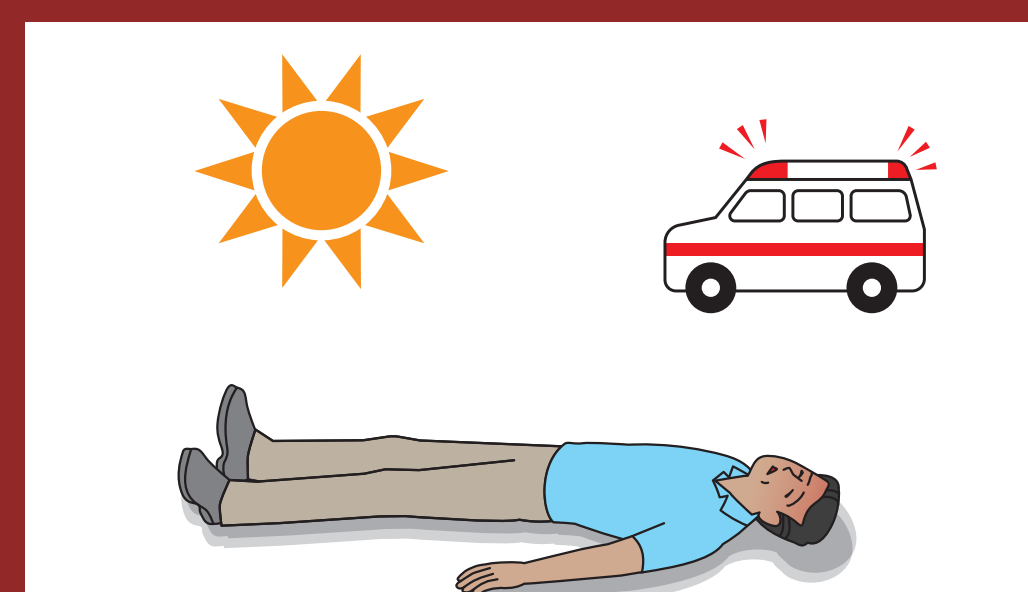
- Feeling sick to stomach, vomiting
- Cool, clammy, sweaty, pale skin
- Weak, tired, light-headed, headache



EMERGENCY! CALL 911!

Heat Stroke

- Feeling sick to stomach, vomiting
- Hot, dry, red skin (some sweat possible)
- Confusion, irritability, seizure, no response



TREATMENTS

- Keep skin clean and dry
- Use calamine lotion



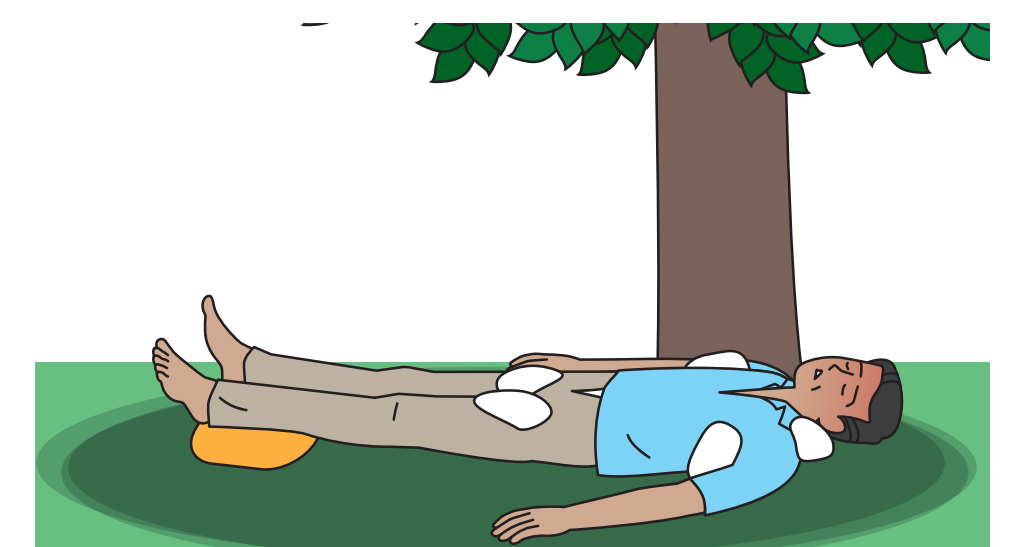
- Water, rest, shade
- Have a snack
- Tell supervisor



- Water, rest, shade
- Elevate legs
- Tell supervisor



- Water, rest, shade
- Elevate legs
- Lay on side if vomiting
- Cool, wet cloths
- Tell supervisor



- Move to shade
- Elevate legs
- Lay on side if vomiting
- Cool, wet cloths
- Tell supervisor



Síntomas y tratamientos de enfermedades por calor

Los síntomas de las enfermedades por calor pueden ser leves o graves. Conozca los síntomas y tratamientos para prevenir enfermedades graves causadas por el calor y la muerte.

TÍPOS Y SÍNTOMAS

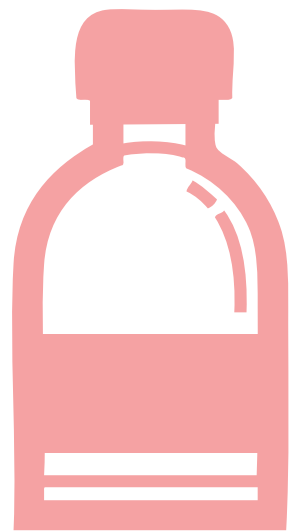
TRATAMIENTOS

Sarpullido

Granitos rojos con comezón de la piel



- Mantener la piel limpia y seca
- Usar loción de calamina



Calambres

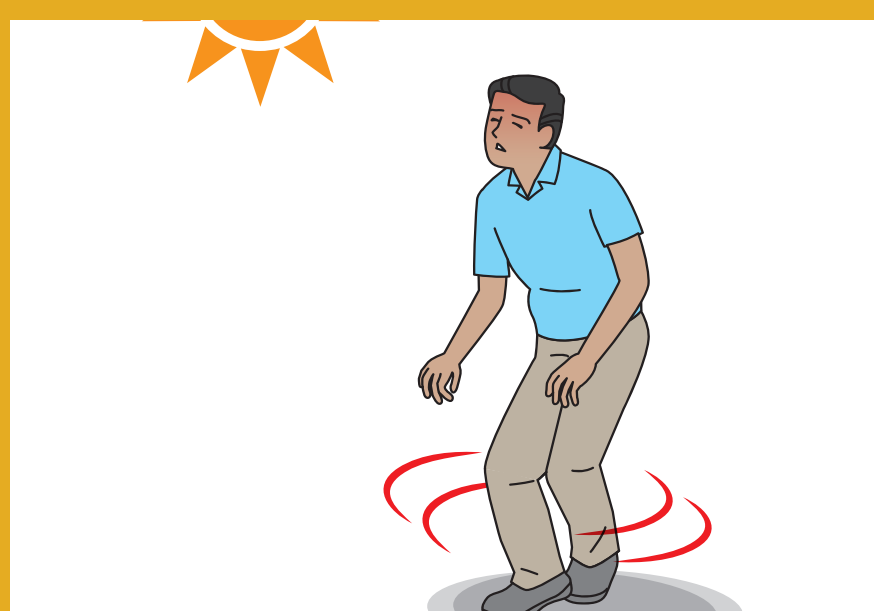
Espasmos musculares dolorosos en brazos, piernas y vientre



- Agua, descanso y sombra
- Comer un aperitivo
- Informar al supervisor



Mareos o desmayos



- Agua, descanso y sombra
- Elevar las piernas
- Informar al supervisor

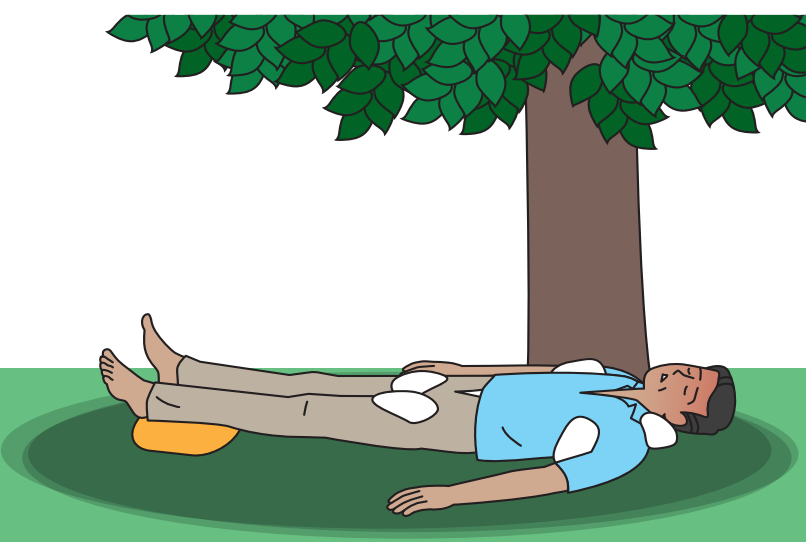


Agotamiento

- Sentirse mal del estómago, vomitar
- Piel fría, húmeda, sudorosa, pálida
- Debilidad, cansancio, mareo, dolor de cabeza



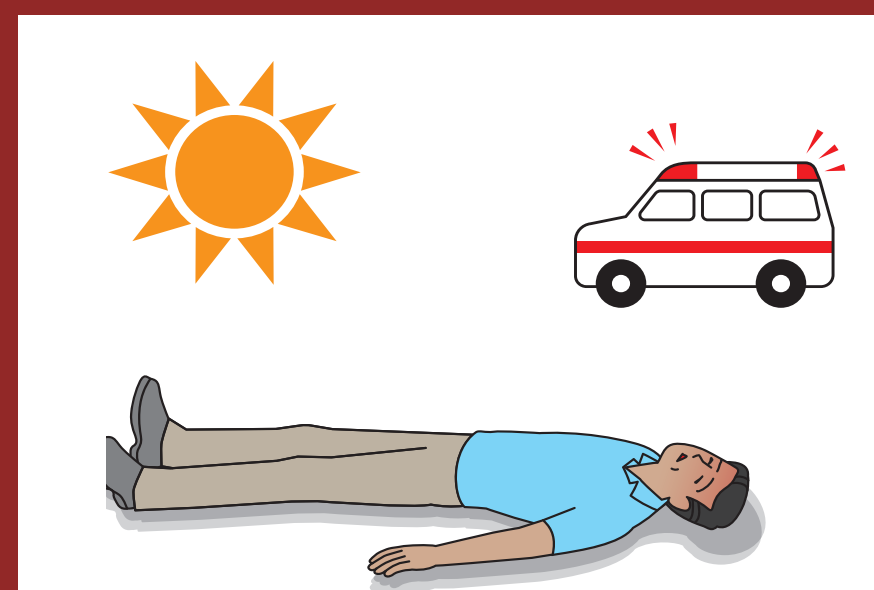
- Agua, descanso y sombra
- Elevar las piernas
- Acostarse de lado si vomita
- Paños frescos y húmedos
- Informar al supervisor



¡EMERGENCIA! ¡LLAME AL 911!

Golpe de calor

- Sentirse mal del estómago, vomitar
- Piel caliente, seca, roja (con algo de sudor posible)
- Confusión, irritabilidad, convulsiones, sin respuesta



- Mover a la sombra
- Elevar las piernas
- Acostarse de lado si vomita
- Paños frescos y húmedos
- Informar al supervisor

