





What is heat stroke?

Heat stroke happens when the body gets dangerously hot and cannot cool down. It is a medical emergency. It can happen during very hot weather, outdoor work, sports, or being in a hot car or room without cooling. Heat exhaustion can come first. Act early before symptoms become life-threatening.


Warning Signs




Very high temperature
Body temperature 103°F+ or 104°F+ is an emergency warning sign.




Confusion or slurred speech
Confused, agitated, acting strangely, or hard to understand.




Hot red skin or sweating
Skin may be hot, red, dry, or damp with heavy sweating.




Headache or dizziness
Severe headache, dizziness, weakness, or trouble standing.




Nausea or vomiting
Upset stomach, vomiting, or unable to drink fluids safely.



Fast strong pulse
Fast heartbeat, rapid breathing, or feeling very weak.




Fainting or seizure
Passing out, seizure, collapse, or loss of consciousness.




Heat exhaustion signs
Heavy sweating, cramps, thirst, tiredness, clammy skin, or less urination.


What Should You Do?



GREEN - Prevent Heat Illness
Drink water often, rest in shade/AC, wear light loose clothing, use sunscreen, check neighbors, and never leave anyone in a parked car.



YELLOW - Cool Down Now
For heat exhaustion: move to cool place, loosen clothing, sip water/electrolytes, use cool cloths/fan. Get help if not better or worse.



RED - Call 911 Now
Heat stroke signs: confusion, fainting, seizure, very high temperature, or hot red skin. Move to cool place and cool fast. Do not give drink.

Most at Risk:
Children • Older adults • Pregnant people • Outdoor/farm/construction workers • Athletes • No AC • Chronic illness/medications



SCAN FOR VIDEOS
Ask: "Where is the nearest cooling center or clinic?"
vahli.org

Need Help? Call 911 for heat stroke. Use cooling centers or your nearest clinic for heat illness concerns.

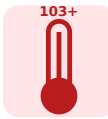
For education only. Heat stroke is a medical emergency - cool the person while waiting for help.



¿Qué es el golpe de calor?

El golpe de calor ocurre cuando el cuerpo se calienta peligrosamente y no puede enfriarse. Es una emergencia médica. Puede pasar con calor extremo, trabajo al aire libre, deportes o en un auto/cuarto caliente sin enfriamiento. El agotamiento por calor puede aparecer primero. Actúe temprano antes de que sea mortal.

Señales de alarma



Temperatura muy alta

Temperatura de 103°F+ o 104°F+ es una señal de emergencia.



Confusión o habla rara

Confundido, agitado, actúa extraño o cuesta entenderle.



Piel caliente o sudor

La piel puede estar caliente, roja, seca o húmeda con mucho sudor.



Dolor de cabeza o mareo

Dolor fuerte de cabeza, mareo, debilidad o dificultad para estar de pie.



Náusea o vómito

Malestar estomacal, vómito o no puede tomar líquidos con seguridad.



Pulso rápido/fuerte

Latidos rápidos, respiración rápida o mucha debilidad.



Desmayo o convulsión

Se desmaya, convulsiona, colapsa o pierde el conocimiento.



Agotamiento por calor

Mucho sudor, calambres, sed, cansancio, piel fría/húmeda u orina menos.

¿Qué debe hacer?



VERDE - Prevenga

Tome agua seguido, descanse en sombra/aire, ropa ligera, use protector solar, revise vecinos y nunca deje a nadie en un auto.



AMARILLO - Enfríe ahora

Agotamiento: vaya a un lugar fresco, afloje ropa, tome sorbos de agua/electrolitos, use paños fríos/ventilador. Busque ayuda si no mejora.



ROJO - Llame al 911

Golpe de calor: confusión, desmayo, convulsión, temperatura muy alta o piel roja/caliente. Enfríe rápido. No dé bebidas.

Mayor riesgo:

Niños • Adultos mayores • Embarazadas • Trabajadores al aire libre/campo/construcción • Atletas • Sin aire acondicionado • Enfermedad/medicinas



ESCANEE PARA VIDEOS

Pregunte: "¿Dónde está el centro de enfriamiento o clínica más cercana?"
vahli.org

¿Necesita ayuda? Llame al 911 por golpe de calor. Use centros frescos o la clínica más cercana.

Solo educación. El golpe de calor es una emergencia médica - enfríe a la persona mientras llega ayuda.