

# Heat Illness Prevention

## Heat Exhaustion

**Heat exhaustion** can quickly develop into **heat stroke**, which can lead to organ failure, coma, or even death.

Fatigue, Headache

Excessive sweating

Rapid pulse

Nausea

Dizziness

Cramps



## Heat Stroke

High body temperature

Dry, red skin

Fainting

Vomiting

Confusion

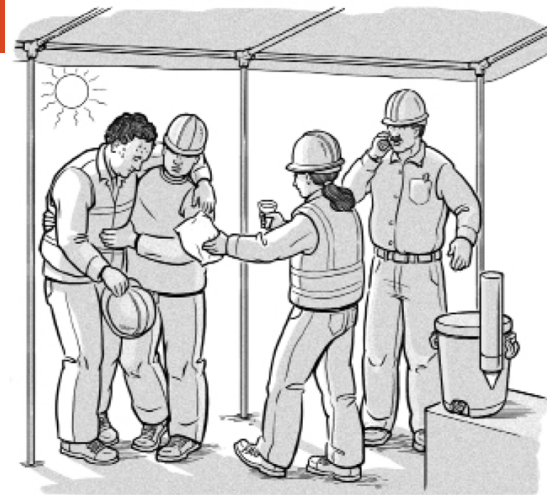
Convulsions



**Seek medical attention if you experience these symptoms**

## What can you do?

- ➔ Remember: **WATER, SHADE, REST**
- ➔ Call **9-1-1** and notify the supervisor
- ➔ Move the person under shade
- ➔ Help the person remove layers
- ➔ Lower their body temperature:
  - fan the person
  - place a wet cloth on their forehead and underarms
- ➔ If the person is not vomiting, provide small amounts of water
- ➔ **NEVER** leave the person alone



## Prevención de enfermedades por el calor



### Agotamiento por calor

El **agotamiento por calor** puede convertirse rápidamente en **insolación**, que puede causar falla de órganos, coma, o hasta la muerte.

Fatiga, dolor de cabeza

Latidos muy rápidos

Demasiado sudor

Nausea

Mareo

Calambres



**Si tiene alguno de los síntomas busque asistencia médica**

### Insolación/Golpe de Calor

Temperatura muy alta

Piel muy roja y seca

Desmayo

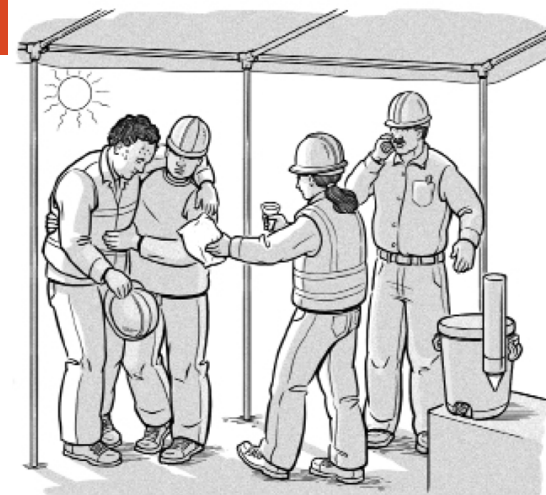
Vómito

Confusión

Convulsiones

### ¿Qué puede hacer?

- ➔ Recuerde: **AGUA, SOMBRA Y DESCANSO**
- ➔ Llame al **9-1-1** y avise al supervisor
- ➔ Lleve a la persona a la sombra
- ➔ Ayude a quitar la ropa extra
- ➔ Para bajar la temperatura:
  - Abanique a la persona
  - Ponga un paño mojado en la frente y axilas
- ➔ Si la persona no vomita, dele pequeñas cantidades de agua
- ➔ **NUNCA** deje a la persona sola



**UC DAVIS**  
Western Center  
for Agricultural Health  
and Safety