

Deshidratación vs. Insolación

Descubre los síntomas

Deshidratación

Cómo es esto

Alta temperatura del cuerpo

Mareo

Dolor de cabeza

Sudor profuso

Micción reducida

Náusea

Sed

Irritabilidad

Fatiga

Haz algo

Mueve al trabajador a un lugar fresco

Quita y afloja la ropa

Refresca con trapos mojados o una ducha fría, si disponible

Ofrece pequeños tragos de agua

Cuándo buscar ayuda

Síntomas empeoran

Síntomas persisten



Insolación

Cómo es esto

Alta temperatura (103° F o más)

Confusión

Lenguaje incoherente

Piel caliente, rojiza y seca

Convulsiones

Desmayo

Haz algo

Llama al 9-1-1: es una emergencia médica



Después de llamar

Mueve al trabajador a un lugar fresco y no dejes solo hasta que llegue ayuda.

Quita la ropa para bajar la temperatura

Da una ducha, si disponible

La información de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (cdc.gov)