

# Heat-Related Illness

Know the signs. Take action. Stay safe



## Symptoms (Signs)

### RASH

Red, itchy skin bumps



### CRAMPS

Painful muscle spasms in your arms, legs, and/or stomach



### DIZZINESS OR FAINTING

Dizzy, light-headed or feeling faint



### EXHAUSTION

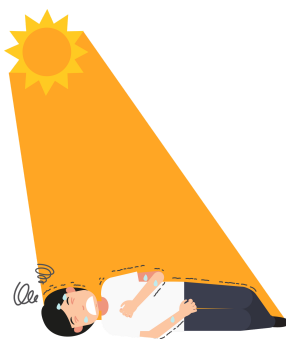
Nausea or vomiting  
Cool, sweaty, pale skin  
Weak, tired, dizzy, headache



### HEAT STROKE

#### EMERGENCY!

Nausea or vomiting  
Hot, dry, red skin (possibly sweaty)  
Confused, irritable, seizures, unconscious



## Treatment ( what to do)

### RASH

- Keep area clean & dry
- Use anti-itch lotion

### CRAMPS

- Drink water
- Rest in shaded area
- Eat a snack

### DIZZINESS OR FAINTING

- Drink water
- Rest in shaded area
- Elevate legs

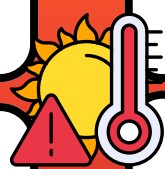
### EXHAUSTION

- Drink water
- Rest in shaded area
- Apply cool, wet cloths
- Elevate legs
- Lay on side if vomiting

### HEAT STROKE

#### EMERGENCY!

- **CALL 9-1-1**
- Move to shade
- Elevate legs
- Apply cool, wet cloths
- Lay on side if vomiting



# Enfermedades relacionadas con el calor

Conoce las señales. Actúa. Mantente a salvo.



NEW JERSEY  
DEPARTMENT OF AGRICULTURE



NJHealth  
New Jersey Department of Health

## Síntomas (Señales)

### ERUPCIÓN

Granos rojos y con picazón en la piel



### CALAMBRE

Espasmos musculares dolorosos en los brazos, las piernas y/o el estómago.



### MAREOS O DESMAYOS

Mareo, aturdimiento o sensación de desmayo



### AGOTAMIENTO

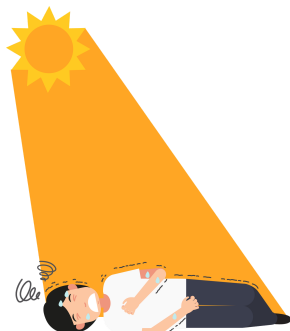
Náuseas o vómitos  
Piel fría, sudorosa y pálida  
Débil, cansado, mareado,  
dolor de cabeza



### GOLPE DE CALOR

**¡EMERGENCIA!**

Náuseas o vómitos  
Piel caliente, seca y roja  
(posiblemente sudoroso)  
Confundido, irritable,  
convulsiones,  
inconsciente



## Tratamiento (qué hacer)

### ERUPCIÓN

Mantenga la zona limpia y seca.  
Utilice loción antipicazón.

### CALAMBRE

- Beber agua
- Descansa en una zona sombreada.
- Come un refrigerio

### MAREOS O DESMAYOS

- Beber agua
- Descansa en una zona sombreada.
- Eleva las piernas

### AGOTAMIENTO

- Beber agua
- Descansa en una zona sombreada.
- Aplicar paños fríos y húmedos.
- Eleva las piernas
- Acuéstese de lado si vomita.

### GOLPE DE CALOR

**¡EMERGENCIA!**

- LLAME AL 9-1-1
- Muévase a la sombra
- Eleva las piernas
- Aplicar paños fríos y húmedos.
- Acuéstese de lado si vomita.