

# Heat Illness Prevention

## The facts

Hot, humid weather is more than uncomfortable; it can be dangerous. Heat is the primary weather-related cause of death in the United States.

## Heat-related illness

There are three types of heat-related illnesses; heat cramps, heat exhaustion, and heat stroke. Symptoms include:

- Flushed, moist, pale skin
- Fever
- Nausea, vomiting, diarrhea
- Headache
- Fatigue, weakness
- Anxiety
- For muscle cramps: painful cramps or spasms in the legs
- For heat stroke: high fever, rapid heart rate, confusion and agitation

## First aid treatment for heat-related illness

- Move to a cool place and rest
- Remove excess clothing and place cool cloths on skin; fan skin
- Drink cool sports drinks (e.g. Gatorade)
- For heat cramps, stretch cramped muscles slowly and gently
- If no improvement or unable to take fluids, call your physician or go to an emergency department immediately
- Heat stroke is a serious, life threatening emergency. If you suspect heat stroke, call 911 or your local emergency medical service. Move to a cool place and rest. Place ice bags on the armpits and groin areas. Offer cool fluids if alert and able to drink

## Children are MORE susceptible to heat-related illness

Children are more susceptible to heat illness than adults. For example, children adjust to changes in temperature slower than adults. Children also produce more heat during activity than adults while sweating less.

## Tips to avoid heat-related illness

- Dress for the heat. Wear lightweight, light-colored clothing, and hats.
- Drink water. Drink continuously even if you do not feel thirsty. Avoid alcohol and caffeine.
- Eat small meals and eat more often. Avoid foods that are high in protein.
- Avoid using salt tablets unless directed to do so by a physician.
- Slow down. Avoid strenuous activity. If you must do strenuous activity, do it during the coolest part of the day, the morning between 4:00 a.m. and 7:00 a.m.
- Stay indoors when possible.
- Take regular breaks when engaged in physical activity on warm days.
- Never leave children or pets alone in closed vehicles.

## UVA's HEATline

UVA's HEATline is an information resource providing current heat index information for the Charlottesville area and guidelines for preventing heat-related illnesses. Heat index information is updated throughout the day and is available through [www.uvaheatline.org](http://www.uvaheatline.org) or through HEATline's telephone resource:

**HEATline (local) 434.243.7207.**

**HEATline (toll free) 1.866.268.1472.**

# Prevención de las Enfermedades Causadas por el Calor

## Datos

El clima caluroso y húmedo, además de incómodo, puede ser peligroso. El calor es la causa principal de muerte relacionada con el clima en los Estados Unidos.

## Enfermedad relacionada con el calor

Hay tres tipos de enfermedades relacionadas con el calor: calambres por calor, agotamiento por calor y golpe de calor. Algunos de los síntomas son:

- Piel caliente, húmeda, pálida
- Fiebre
- Náuseas, vómitos, diarrea
- Dolor de cabeza
- Cansancio, debilidad
- Ansiedad
- De calambres musculares: calambres o espasmos dolorosos en las piernas
- De golpe de calor: fiebre alta, ritmo rápido del corazón, confusión y agitación

## Tratamiento de primeros auxilios para las enfermedades relacionadas con el calor

- Vaya a un lugar fresco y descanse
- Quítense la ropa excesiva y póngase paños fríos en la piel; abaníque la piel
- Tome bebidas para deportistas (p. ej., Gatorade) frías
- Para los calambres musculares, estire los músculos acalambrados de manera lenta y suave
- Si no hay mejoría o no puede beber líquidos, llame a su médico o vaya a un departamento de emergencias inmediatamente
- El golpe de calor es una emergencia seria que pone la vida en peligro. Ante la sospecha de golpe de calor, llame al 911 o a su servicio local de emergencias médicas. Lleve a la persona a un lugar fresco y haga que descanse. Póngale compresas de hielo en las axilas y las ingles. Ofrézcale líquidos fríos si la persona está despierta y es capaz de beber.

## Los niños son MÁS susceptibles a la enfermedad relacionada con el calor:

Los niños son más susceptibles a la enfermedad relacionada con el calor que los adultos. Por ejemplo, los niños tardan más que los adultos en adaptarse a los cambios de temperatura. Los niños también producen más calor durante la actividad y sudan menos que los adultos.

## Consejos para evitar la enfermedad relacionada con el calor

- Vístase de manera adecuada para el calor. Use ropa de material delgado y de colores suaves, y sombrero.
- Beba agua. Beba continuamente aunque no sienta sed. Evite el alcohol y la cafeína.
- Coma poco y con más frecuencia. Evite las comidas ricas en proteínas.
- No use tabletas de sal, a menos que un médico lo haya indicado.
- Ande despacio. Evite la actividad extenuante. Si tiene que hacer una actividad extenuante, elija las horas más frescas del día, por la mañana entre las 4:00 y las 7:00 a.m.
- Quédese en el interior cuando sea posible.
- Tome descansos regulares cuando haga actividad física en días calurosos.
- Nunca deje niños o mascotas solos en vehículos cerrados.

## Línea telefónica de la UVA sobre el calor

Este recurso de información, HEATline en inglés, provee datos sobre el índice de calor del momento en el área de Charlottesville y guías para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor. La información sobre el índice de calor se actualiza durante todo el día y está disponible en [www.uvaheatline.org](http://www.uvaheatline.org) o llamando al teléfono de HEATline:

**HEATline (número telefónico local)**  
434.243.7207.

**HEATline (número telefónico gratuito)**  
1.866.268.1472.