

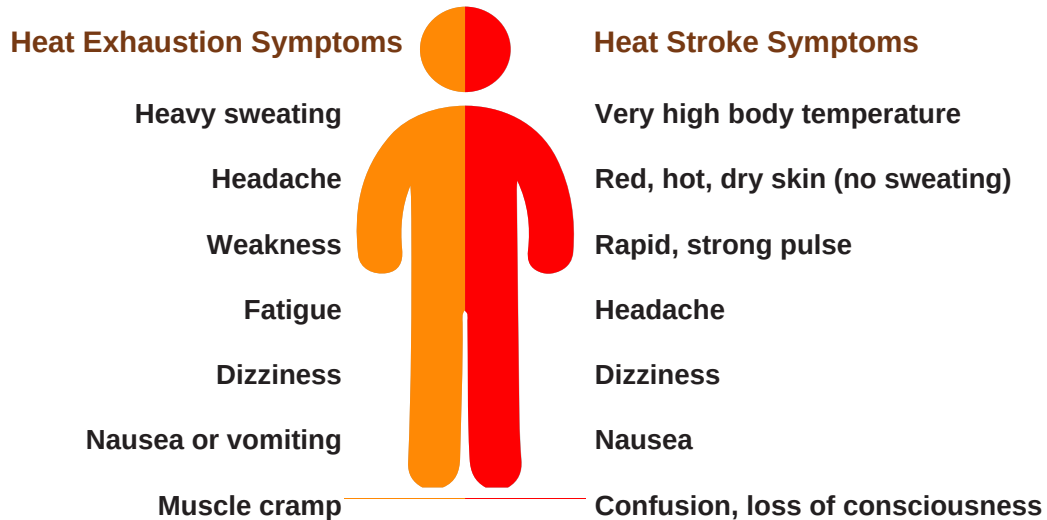
Preventing Heat-related Illness (HRI)

Protect Yourself and Others

- Heat-related illness can affect everyone, especially vulnerable populations.
- Heat exhaustion and heat stroke are dangerous and can be life threatening.

Watch for signs of heat-related illnesses and take actions to help yourself and others. **Learn and look** for the warning signs of heat cramps, heat exhaustion, and heat stroke.

Types of heat-related illness



What to do for heat exhaustion

- Move to a cool place
- Loosen clothing
- Put cool, wet cloths on body or take cool bath
- Drink cool water

Get medical help for any of the following:

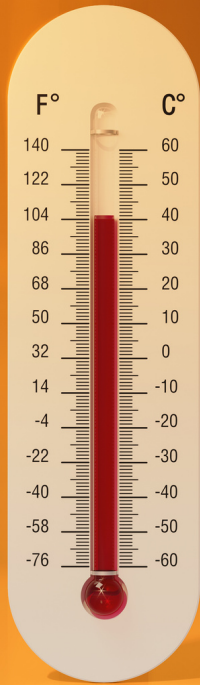
- Person throws up or cannot drink
- Symptoms get worse
- Symptoms last longer than one hour

What to do for heat stroke

Seek immediate medical attention

Call 9-1-1 right away

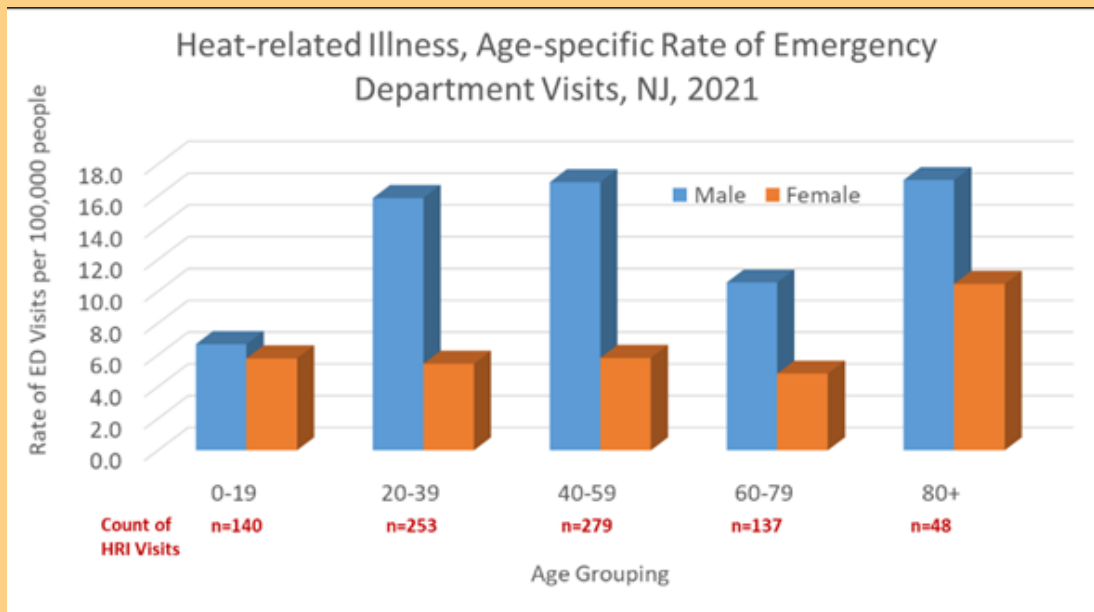
- Move the person to a cooler place
- Help lower the person's temperature with cool cloths or cool bath



Who is most at risk for heat-related illness?

- People older than 65
- Outdoor workers
- Infants and children
- People who live alone
- People without air conditioning
- People with chronic conditions (e.g., diabetes, cardiovascular disease, and respiratory disease)
- People on certain medications

Age and Gender breakdown of 857 people who went to NJ Emergency Departments in 2021



Actions you should or can take to prevent HRI

Beware of hot cars. Never leave children, people with disabilities, elderly persons, or pets in a parked car, even for a short time. On an 80°F day, the temperature inside a car can reach 100°F in less than 10 minutes.

Children, People with Disabilities, and Pets in Cars

- It only takes **two minutes** for a car to reach unsafe temperatures.
- Even the most caring and watchful person can forget a child or pet is in the vehicle. Always check to make sure all children and pets are out of the car before locking it and walking away.
- Teach children that cars are not safe places to play. Store your keys out of reach of children.
- Leave pets at home when you can.



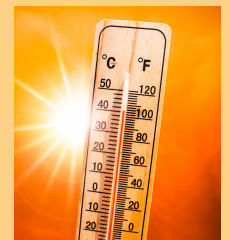
A child's body warms three to five times faster than an adult's.



Never leave infants, children, or pets in a parked car.

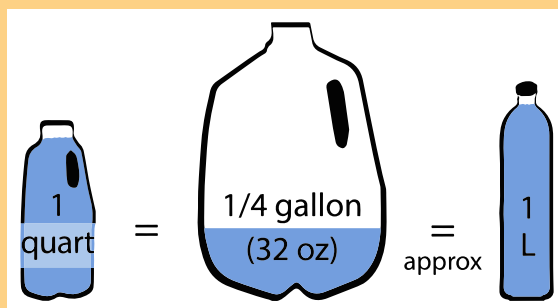
Avoid the hottest part of the day. Check the weather report and schedule outdoor activities to avoid the hottest hours of the day. Wear lightweight, loose, light-colored clothing and take frequent, air-conditioned breaks. Avoid direct sunlight.

Check on your neighbors and loved ones. In an extreme heat event, check to make sure that your neighbors and loved ones are safe, and look for signs of heat-related illness, especially if the person is elderly or lives alone.



For people without air conditioning or vulnerable populations, call **NJ 2-1-1** for information regarding Cooling Centers, visit: www.nj211.org/nj-cooling-centers or go to your county's Office of Emergency Management.

Stay Hydrated. Drink more water than usual and drink before you get thirsty. Avoid alcohol or liquids that have high amounts of sugar and/or caffeine. It is also important to eat regular meals that replace salt lost from sweating. When working or being active in the heat, drink about one quart of water per hour.



Stay informed. Get alerts from your county or local emergency management office by signing up for email and/or text alerts. Pay attention to weather reports when it is hot or if a heat emergency is declared. Many weather phone apps also provide National Weather Service (NWS) heat alert information.

Protect yourself and your employees if you are working outside

For outdoor workers. Please visit the CDC/National Institute for Occupational and Safety (NIOSH) Heat Stress webpage for comprehensive guidance/actions to protect workers from heat-related illness: www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/default.html. For additional actions to protect yourself, visit: bit.ly/NIOSH_HeatStress and bit.ly/OSHA_HeatStress.

Other Resources

American Veterinary Medical Association's Pets in Vehicles: bit.ly/AVMA-pets-in-cars
American Academy of Pediatrics' Prevent Child Deaths in Hot Cars: bit.ly/PreventChildDeathsInHotCars
CDC's Warning Signs and Symptoms of Heat-Related Illness: cdc.gov/disasters/extremeheat/warning.html
CDC's Extreme Heat: www.cdc.gov/disasters/extremeheat/
CDC's Extreme Heat: Tips for Preventing Heat-Related Illness: bit.ly/CDC_PreventHRI
CDC's Heat Stress and Hydration: cdc.gov/niosh/mining/userfiles/works/pdfs/2017-126.pdf
CDC's Protecting Vulnerable Groups from Extreme Heat: cdc.gov/disasters/extremeheat/specificgroups.html
NJ EPHT Climate Page: bit.ly/NJEPHTClimateChange
NJSHAD Health Indicator Report of Hospitalization and Emergency Dept. Visits for HRI: bit.ly/HRIbyMonth
National Oceanic Atmospheric Administration's Keep your pets cool: bit.ly/NWS-Keep-pets-cool
National Weather Service's Children, Pets, and Vehicles: weather.gov/safety/heat-children-pets
Ready.gov's Extreme Heat: ready.gov/heat



Prevenir la insolación

Protegerse a sí mismo y proteger a otros

- La insolación puede afectarnos a todos, sobre todo a las poblaciones vulnerables.
- El agotamiento por calor y los golpes de calor son peligrosos y a veces son mortales

Es necesario estar atento a los signos de insolación para poder tomar medidas para ayudarse a sí mismo y ayudar a otros. Es importante aprender a reconocer cuáles son los signos de advertencia, como los calambres por calor, agotamiento por calor y otros signos como los que nombramos a continuación.

Tipos de insolación

Signos de agotamiento por calor

- Exceso de sudor
- Dolor de cabeza
- Debilidad
- Exceso de cansancio
- Mareo
- Náusea o vómitos
- Calambres musculares



Signos de un golpe de calor

- Temperatura corporal muy alta
- Piel enrojecida, caliente y seca (sin sudor)
- Pulso fuerte y acelerado
- Dolor de cabeza
- Mareo
- Náusea
- Confusión, pérdida del conocimiento

Cómo responder al agotamiento por calor

- Trasladar a la persona a un lugar fresco
- Aflojar la ropa
- Aplicar paños fríos en el cuerpo o darle un baño de agua fría
- Darle agua fría para beber

Buscar atención médica inmediatamente, si se presentan cualquiera de los siguientes síntomas:

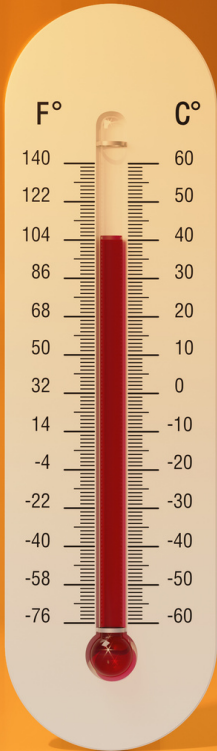
- La persona vomita o no puede beber
- Los síntomas empeoran
- Los síntomas duran más de una hora

Cómo responder a un golpe de calor

**Buscar de inmediato atención médica
Llamar sin demora al 9-1-1**

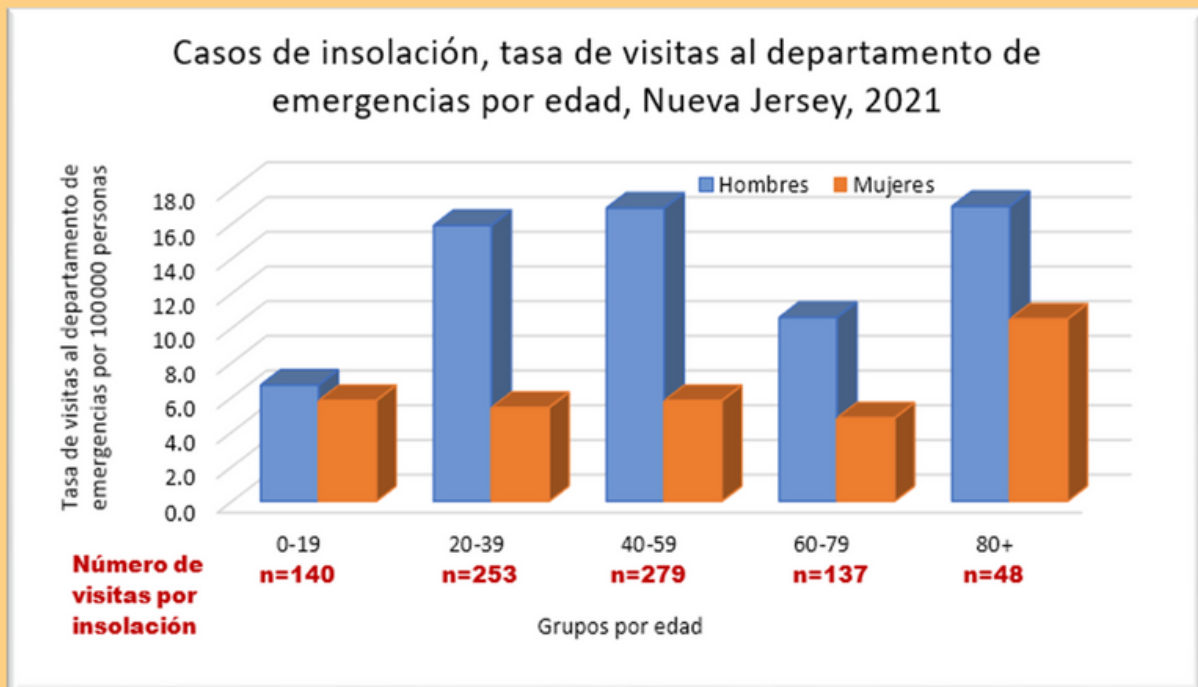
- Trasladar a la persona a un lugar más fresco
- Ayudar a bajar la temperatura corporal con paños fríos o baño frío

Quiénes están más propensos a la insolación?



- Mayores de 65 años
- Trabajadores al aire libre
- Bebés y niños
- Personas que viven solas
- Personas sin aire acondicionado
- Personas con una afección crónica (p. ej., diabetes, enfermedad cardiovascular y enfermedad respiratoria)
- Personas que toman ciertos medicamentos

Desglose por sexo y edad de las 857 personas que acudieron al departamento de emergencias en NJ en 2021

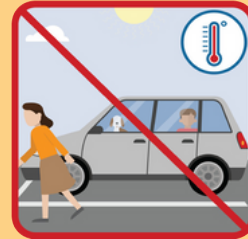


Medidas a tomar para prevenir la insolación

Hay que tener cuidado con el calor en los automóviles. Es importante nunca dejar solos en un automóvil estacionado, a los niños, personas con discapacidad, ancianos o mascotas, incluso si es solo por poco tiempo. En un día de 27 °C (80 °F), la temperatura en el interior del automóvil puede alcanzar los 38 °C (100 °F) en menos de 10 minutos.

Es importante nunca dejar niños, personas con discapacidad y mascotas en automóviles

- En solo **dos minutos** las temperaturas en el interior del automóvil pueden llegar a ser peligrosas.
- Incluso las personas muy cuidadosas y atentas pueden olvidar de que haya un niño o una mascota dentro del vehículo. Es importante siempre verificar que los niños y las mascotas estén fuera del automóvil antes de cerrarlo con seguro y marcharse.
- Es importante enseñar a los niños que es peligroso jugar en los automóviles. Las llaves deben guardarse fuera del alcance de los niños.
- Se recomienda dejar en casa las mascotas siempre que sea posible.



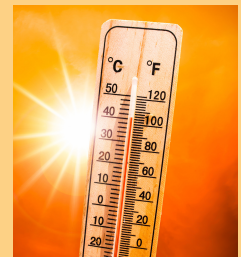
La temperatura corporal de los niños sube cinco veces más rápido que la de las personas adulta.



Es importante nunca dejar en un auto estacionado a un bebé, niño o mascota.

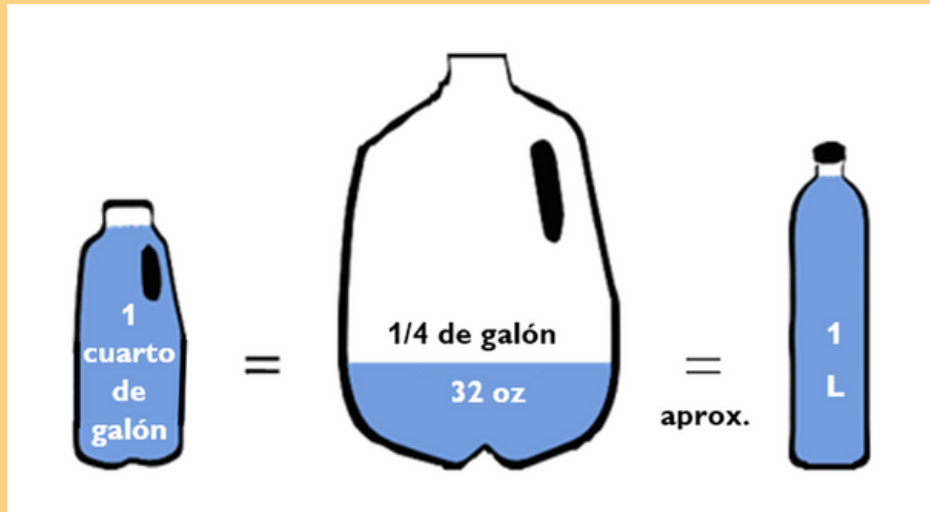
Deben evitarse las horas más calurosas del día. Las actividades al aire libre deben programarse con cuidado para evitar las horas pico del día. Se recomienda usar ropa ligera, suelta y de colores claros, y descansar con frecuencia en espacios climatizados. Debe evitarse la luz solar directa.

Es importante estar pendientes de nuestros seres queridos y nuestros vecinos. En caso de un evento de calor extremo, se recomienda verificar que los vecinos y seres queridos estén bien, y buscar signos de insolación, sobre todo si la persona es de edad avanzada o vive sola.



Las personas sin aire acondicionado o de poblaciones vulnerables deben llamar al **NJ 2-1-1** o consultar www.nj211.org/nj-cooling-centers para obtener información sobre los centros de enfriamiento, o pueden acudir a la Oficina de Gestión de Emergencias en el condado en que viven.

Es importante mantenerse hidratado. Se recomienda beber más agua de lo normal y tomar líquidos antes de tener sed. Deben evitarse el alcohol y los líquidos con alto contenido de azúcar o cafeína. También es importante ingerir de forma regular comidas que repongan la sal que se ha perdido por el sudor. Si hay que trabajar o realizar actividades en el calor, debe tomarse casi un litro (cuarto de galón) de agua por hora.



Es importante mantenerse informado. Se recomienda suscribirse a un servicio de alertas de texto o correo electrónico para recibir avisos del condado o de la oficina de gestión de emergencias a nivel local. Debe prestar atención al pronóstico del tiempo cuando haga calor o se declare un estado de emergencia por el calor. Muchas aplicaciones de celular para el pronóstico del tiempo transmiten información sobre los avisos de calor emitidos por el Servicio Nacional de Meteorología (NWS).

Debe protegerse a sí mismo y proteger a sus empleados si trabajan al aire libre.

Para los trabajadores al aire libre. Se recomienda consultar el sitio web sobre el estrés térmico del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH), que forma parte de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), en www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/default.htm para obtener medidas y recomendaciones integrales para poder proteger a los trabajadores de la insolación. Puede encontrar medidas adicionales para protegerse a sí mismo visitando bit.ly/NIOSH_HeatStress y bit.ly/OSHA_HeatStress.

Otros recursos disponibles

- Asociación Médica Veterinaria Estadounidense (AVMA, por sus siglas en inglés), Pets in Vehicles: bit.ly/AVMA-pets-in-cars
- Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés), Prevent Child Deaths in Hot Cars: bit.ly/PreventChildDeathsInHotCars
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), Signos y síntomas de advertencia de enfermedades relacionadas con el calor: www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/warning.html
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), El calor extremo, www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/index.html
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), Consejos para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor: www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/heattips.html
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), Heat Stress and Hydration: cdc.gov/niosh/mining/userfiles/works/pdfs/2017-126.pdf
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), Cómo proteger del calor extremo a los grupos vulnerables: www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/specificgroups.html
- Seguimiento de la Salud Pública Ambiental de Nueva Jersey (NJ EPHT, por sus siglas en inglés), Climate Page: bit.ly/NJEPHTClimateChange
- Datos para la Evaluación de la Salud en Nueva Jersey (NJ SHAD, por sus siglas en inglés), Health Indicator Report of Hospitalization and Emergency Department Visits for HRI: bit.ly/HRIbyMonth
- Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica (NOAA, por sus siglas en inglés), Keep your pets cool: bit.ly/NWS-Keep-pets-cool
- Servicio Nacional de Meteorología (NWS, por sus siglas en inglés), Children, Pets, and Vehicles: weather.gov/safety/heat-children-pets
- Ready.gov, Calor extremo: www.ready.gov/es/calor-extremo.