



sources: Sacramento County Public Health Department, Caregiver.com

As the weather gets warmer, and we are spending more time outside, we are putting ourselves at risk of heat stress. It can occur as either heat stroke, or the more mild heat exhaustion. Heat stroke can cause death or permanent disability if not treated immediately, so it is important to know the signs and symptoms.

HEAT EXHAUSTION	OR	HEAT STROKE
Faint or dizzy		Throbbing headache
Excessive sweating		No sweating
Cool, pale, clammy skin		Body temperature above 103° Red, hot, dry skin
Nausea or vomiting		Nausea or vomiting
Rapid, weak pulse		Rapid, strong pulse
Muscle cramps		May lose consciousness
<ul style="list-style-type: none">• Get to a cooler, air conditioned place• Drink water if fully conscious• Take a cool shower or use cold compresses		CALL 9-1-1 <ul style="list-style-type: none">• Take immediate action to cool the person until help arrives <small>mjflynn</small>

- Heat Stroke occurs when the body becomes unable to control its temperature. Body temperature rises rapidly, and the body is unable to sweat to cool itself down.
- Heat exhaustion is milder and can develop after several days of exposure to high temperatures and inadequate or unbalanced replacement of fluids.



A medida que el clima se vuelve más cálido y pasamos más tiempo al aire libre, nos exponemos al estrés térmico. Puede presentarse como un golpe de calor o como un agotamiento por calor más leve. El golpe de calor puede causar la muerte o una discapacidad permanente si no se trata de inmediato, por lo que es importante conocer los signos y síntomas.



- El golpe de calor ocurre cuando el cuerpo pierde la capacidad de controlar su temperatura. La temperatura corporal aumenta rápidamente y el cuerpo no puede sudar para enfriarse.
- El agotamiento por calor es más leve y puede desarrollarse tras varios días de exposición a altas temperaturas y una reposición inadecuada o desequilibrada de líquidos.