

# Be Prepared for Hot Temperatures

Drink water

Stay indoors during hottest part of day

Wear loose clothing

Reduce caffeine consumption

Eat water-rich foods: melons, berries, cucumbers, lettuce, celery

## Symptoms of Heat Illness

Headache or nausea

Heavy sweating

Feeling very hot

Rapid heart beat

Dizziness

Loss of consciousness (pass out)



## What to do:

1. Move person to cool place or cool bath
2. Cool, damp cloths on head and neck
3. Report to your health provider any symptoms from hot temperatures
4. If symptoms persist call 911!



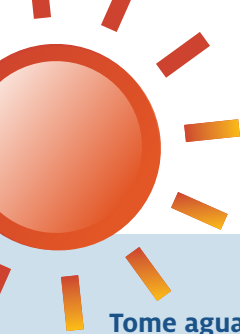
El Paso forecast: 575-589-4088

Heat information: 915-834-5772

supported by:

**Agnese Nelms Haury**

Program in Environment and Social Justice



# Prepárese para las altas temperaturas

**Tome agua**

**Manténgase adentro durante las horas más calientes del día**

**Use ropa holgada**

**Reduzca el consumo de cafeína**

**Consuma alimentos que contienen mucha agua: melones, bayas, pepinos, lechuga, apio**

## Síntomas y enfermedades

**Dolores de cabeza o náuseas**

**Mucho sudor**

**Sentirse muy caliente**

**Latidos rápidos del corazón**

**Mareos**

**Pérdida de la conciencia (desmayarse)**



## Qué hacer

- 1. Mover a la persona a un lugar fresco o darle un baño frío**
- 2. Colocar trapos mojados con agua fría en la cabeza y cuello**
- 3. Reportar a su proveedor de salud cualquier síntoma de las altas temperaturas**
- 4. Llamar al 911 si los síntomas continúan**



**El pronóstico del tiempo en El Paso: 575-589-4088**  
**Información acerca del calor: 915-834-5772**

proyecto financiado por:

**Agnese Nelms Haury**

Program in Environment and Social Justice