

# Be Prepared for Hot Temperatures

Check the weather forecast

Stay cool: dress in loose, light colored clothing

Drink water frequently (no caffeine or sugar)

Avoid outdoor activities

Check on your neighbors and family

Prepare your home for hot temperatures

## 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 or person passes out, call 911!



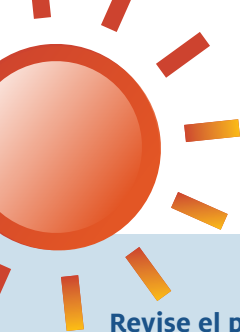
El Paso forecast: 575-589-4088

Heat information: 915-834-5772

supported by:

**Agnese Nelms Haury**

Program in Environment and Social Justice



# Prepárese para las altas temperaturas

Revise el pronóstico del tiempo

Mantenga su cuerpo fresco:  
use ropa holgada y de colores claros

Beba agua muy seguido

Evite actividades al aire libre

Esté pendiente de sus vecinos y familiares

Prepare su hogar para altas temperaturas

## 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 o la persona se desmaya



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