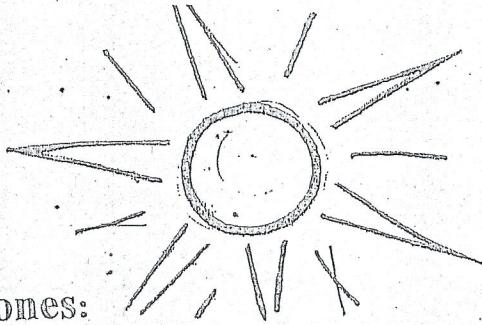


Insolación



¿Qué son los síntomas de insolación?

- Sed
- Dolor al cabeza
- Nausea y vómitos
- Calambres en las piernas o el estómago
- Debilidad, Mareo
- Confusión, Letargo
- Aumento pequeño de temperatura
- Piel rojo, húmedo y tibio

Acciones:

- Tome agua, Gatorade o suero poco a poco
- *Baje la temperatura del cuerpo:*
 - o Quite o afloje ropa
 - o Siéntese en la sombra
 - o Póngase una toallita o pañuelo mojado
 - o Dé masajes a los brazos y piernas
- No deje a la persona enferma sólo

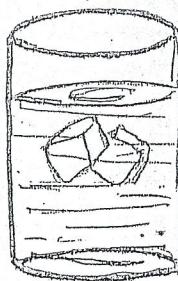
Los síntomas peor – si la temperatura corporal no baja:

- Vómitos
- Respiración rápida
- Confusión, inconsciencia, un ataque o la coma
- Piel roja, seca y caliente

Muerte o daño cerebral es posible

Si una persona tiene los síntomas peor, **¡LLAME EL 911 o LLEVE LA PERSONA A UN MEDICO INMEDIATAMENTE!** También, haga los acciones arriba. En particular, trate a bajar la temperatura de la persona.

Protéjase, ¡toma agua!



¿Cuántas tazas de agua debe tomar?

- 2 a 6 tazas cada hora
 - 2 galones de agua cada día de trabajar
- También se puede tomar Gatorade o suero.

Durante del trabajo, no tome alcohol o soda – estas bebidas se deshidratan y pueden estar peligrosos cuando está trabajando abajo del sol.

Si tiene preguntas o necesita ayuda, llame al:

- Proyecto de Trabajadores Agrícolas – (919) 894-7406
- La clínica: Benson Area Medical Clinic – (919) 894-2011

Si es una emergencia, **¡LLAME el 911!**