Maricopa County Public Health
WeArePublicHealth.org

# Heat Fact Sheet

## Stay cool. Stay hydrated. Stay informed.

## What's the big deal about heat?

Every year about 100 people die from exposure to heat in Maricopa County, over half of which are heat-caused

## What is a heat alert?

There are two types of alerts used to help you stay up-to-date on the temperature:

**Excessive Heat Warning/Advisory:** an excessive heat event is expected in the next 36hrs. The excessive heat poses a threat to life. Stay in an air-conditioned building and avoid direct sunlight.

**Excessive Heat Watch:** conditions are favorable for an excessive heat event in the next 24 to 72 hours. Stay updated on local weather forecasts so you can plan activities safely.

To check current heat alerts in your area visit: www.weather.com/phoenix

## What does heat-related illness look like?

### Heat Rash

**Symptoms:**
skin irritation causing red clusters of pimples or small blisters

**Treatment:**
move to a cooler, less humid environment and keep the affected area dry

### Heat Cramps

(may be sign of heat exhaustion):

**Symptoms:**
muscles cramp, especially in legs and stomach

**Treatment:**
stop all activity, sit in a cool place, drink clear juice or a sports drink

### Heat Exhaustion

**Symptoms:**
heavy sweating, cramps, tired, weak, headache, nausea, pale, dizzy, and fainting

**Treatment:**
go someplace with air-conditioning (A/C), drink cool nonalcoholic beverages, take a cool bath or shower, wear light-weight clothing

### Heat Stroke

**Symptoms:**
high body temperature, red, hot, dry skin, not sweating, throbbing headache, confusion, dizzy, fast and strong heart rate, nausea, unconscious

**Treatment:**
Call 911, move person to a shady area, cool them down with water, ice packs or cool, wet towels, do not give fluids to someone

**For cooling locations or additional resources, visit HeatAZ.com or dial 2-1-1**

Maricopa County Public Health
WeArePublicHealth.org

# Datos Sobre el Calor

## Manténgase fresco. Manténgase hidratado. Manténgase informado.

## ¿Por qué importa el calor?

Más de 100 muertes son asociadas a la exposición al calor todos los años en el condado de Maricopa, y más de la mitad de éstas son directamente causadas por el calor.

## ¿Qué es una alerta de calor?

Hay dos tipos de alertas emitidas para ponerle al tanto sobre la temperatura:

**Advertencia de calor extremo:** una ola de calor extremo es prevista dentro de 36 horas. Este calor extremo amenaza la vida. Quédese en un edificio con aire acondicionado y evite la exposición directa al sol.

**Aviso de calor extremo:** el estado del tiempo favorece una ola de calor extremo dentro de 24 a 72 horas. Manténgase informado sobre el pronóstico del tiempo local para así planear sus actividades de manera segura.

Para ver alertas actuales sobre el calor en su área, visite www.weather.com/phoenix

## ¿Cómo se ven las enfermedades causadas por el calor?

### Erupciones en la piel (sarpullido) por el calor

**Síntomas:**
irritación de la piel, causando grupos de granos enrojecidos o ampollas pequeñas

**Tratamiento:**
vaya a un lugar más fresco y menos húmedo, y mantenga seca la piel afectada

### Calambres por el calor

(estos también pueden ser síntoma del agotamiento por el calor)

**Síntomas:**
Calambres musculares, sobre todo en las piernas y el abdomen

**Tratamiento:**
detenga toda actividad, descanse en un lugar fresco, y tome jugos claros o bebidas deportivas

### Agotamiento por el calor

**Síntomas:**
sudoración excesiva, calambres musculares, cansancio, debilidad, dolor de cabeza, náuseas, palidez, mareos, o desmayos

**Tratamiento:**
vaya a un lugar con aire acondicionado, tome bebidas frescas sin alcohol, báñese o dúchese en agua tibia, use ropa ligera

### Insolación (Golpe de Calor)

**Síntomas:**
temperatura corporal muy alta; piel enrojecida, caliente, y seca sin sudor; dolor de cabeza pulsante; confusión mental; mareos; pulso rápido y fuerte; náuseas, pérdida del conocimiento

**Tratamiento:**
llame al 911, lleve la persona a la sombra, refresque a la persona con agua, bolsas de hielo, o toallas mojadas con agua fresca. No de líquidos por la boca a una persona inconsciente

**Para informarse sobre refugios con aire acondicionado y otros recursos, visite al HeatAZ.com o llame al 2-1-1**