

# Summer Heat Health & Safety



**Marion County**  
OREGON  
Health & Human Services

## Stay Cool. Stay Hydrated. Stay Informed.

### Know the Signs of Heat Illness

Heat Exhaustion	OR	Heat Stroke
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cool, pale, clammy skin</li><li>• Excessive sweating</li><li>• Rapid, weak pulse</li><li>• Nausea or vomiting</li><li>• Faint or Dizzy</li><li>• Muscle cramps</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Red, hot, dry skin</li><li>• No sweating</li><li>• Rapid, strong pulse</li><li>• Nausea or vomiting</li><li>• Throbbing headache</li><li>• Body temp above 103°F</li><li>• May pass out</li></ul>
Help the person get to a cool, air conditioned place. Encourage them to drink water.		Call 9-1-1. Take immediate action to cool the person until help arrives.

### Preventing Heat Illness



**Stay Cool:** Wear light clothing, sunscreen, and rest often in shade or cool indoor spaces. Keep outdoor activity to the morning or evening if you can.



**Stay Hydrated:** Drink more water than normal! When you sweat, consider a sports drink. Avoid sugary drinks and alcohol.



**Stay Safe:** Check on at-risk loved ones. This includes kids, older family, outdoor workers, and more. Never leave a person or pet in a hot car.

For pets, avoid hot pavement to protect their paws! Hold your hand on pavement for 10 seconds to test it



### Helpful Resources

#### [Heat.MCHealthy.Net](https://heat.mchealthy.net)

Find cooling centers, resources & health information.

#### [Heat Index SafetyApp](https://www.osha.gov/heat/heat-app)

Download the app for hourly heat safety and recommendations at [osha.gov/heat/heat-app](https://www.osha.gov/heat/heat-app)

#### [Energytrust.org](https://www.energytrust.org)

Find rebates & incentives for home cooling, heating, and energy.



#### [Cherriots.org](https://www.cherriots.org)

Free bus transportation is provided to and from cooling centers when open.

#### Call [2-1-1](https://www.211info.org) | Visit [211info.org](https://www.211info.org)

Find cooling centers, help paying bills, childcare, food assistance & help with almost anything.

#### [Marion-Polk Alerts](https://www.marion-polk-alerts.com)

Be prepared!  
Sign up for emergency alerts.

# Calor del verano salud y seguridad



**Marion County**  
OREGON  
Health & Human Services

Manténgase fresco. Manténgase hidratado. Manténgase seguro.

## Conozca las señales de las enfermedades por el calor

### Agotamiento por calor

- Piel fría, pálida y húmeda
- Sudor excesivo
- Pulso débil y rápido
- Náusea o vómito
- Debilidad o mareo
- Calambres musculares



Ayude a la persona a un lugar fresco y con aire acondicionado. Anímela a beber agua.

### o Insolación

- Piel enrojecida, caliente y seca
- Ausencia de sudor
- Pulso fuerte y acelerado
- Náusea o vómito
- Dolor de cabeza punzante
- Puede desmayarse
- Temperatura corporal por encima de 39°C

Llame al 911. Reduzca la temperatura corporal de la persona hasta que lleguen los servicios médicos.

## Prevención de enfermedades por el calor



**Manténgase fresco:** Use ropa liviana, protector solar y descance a menudo en la sombra o en espacios interiores frescos. Mantenga la actividad al aire libre por la mañana o por la noche, cuando sea posible.



**Manténgase hidratado:** ¡Beba más agua de lo normal! Cuando sudes, considera una bebida deportiva. Evite las bebidas azucaradas y el alcohol.



**Manténgase seguro:** Este pendiente de los seres queridos en riesgo. Como los niños, familia mayor, los trabajadores al aire libre, y más. Nunca deje personas o mascotas en un automóvil caliente.

¡Para las mascotas, evite el pavimento caliente para proteger las patas de las mascotas! Mantenga su mano sobre el pavimento durante 10 segundos para probarlo



## Recursos útiles

### [Heat.MCHealthy.Net](http://Heat.MCHealthy.Net)

Encuentre centros de enfriamiento, recursos e información de salud.

### [Comprende el riesgo de calor](#)

Descarga la aplicación de seguridad de calor: [osha.gov/heat/heat-app](https://osha.gov/heat/heat-app)

### [Energytrust.org](http://Energytrust.org)

Encuentre reembolsos e incentivos para enfriamiento, calentamiento y energía del hogar.



### [Cherriots.org](http://Cherriots.org)

Se proporciona transporte gratuito en autobús a los centros de refrigeración abiertos.

### Llame [2-1-1](tel:2-1-1) | Visite [211info.org](http://211info.org)

Encuentre centros de enfriamiento, ayuda para pagar facturas, cuidado de niños, asistencia alimentaria y ayuda con casi todo.

### [Marion-Polk Alerts](#)

¡Prepárese! Regístrese para recibir alertas de emergencia.