

# Summer Heat Health & Safety



**Marion County**  
OREGON  
Health & Human Services

Stay Cool. Stay Hydrated. Stay Informed.

## 1 Preventing Heat Illness

### Understand Heat Risk

Download the Heat Index Safety App:

[osha.gov/heat/heat-app](https://www.osha.gov/heat/heat-app)



**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.

Also, avoid hot pavement to protect pets' paws!



## 2 Know the Signs of Heat Illness

Heat Exhaustion	OR	Heat Stroke
Faint or dizzy		Throbbing headache
Excessive sweating		May lose consciousness
Rapid, weak pulse		Rapid, strong pulse
Nausea or vomiting		Nausea or vomiting
Cool, pale, clammy skin		Body temperature above 103°
Muscle cramps		Red, hot, dry skin
		No sweating

Help the person get to a cooler, air conditioned place. Encourage them to drink water if they're fully conscious.

Call 911  
Take immediate action to help cool the person until help arrives

## 3 Helpful Resources

[Heat.MCHealthy.Net](https://Heat.MCHealthy.Net)

Find cooling centers, resources & health information.

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

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

[Energytrust.org](https://Energytrust.org)

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

[Cherriots.org](https://Cherriots.org)

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

[Marion-Polk Alerts](https://Marion-Polk Alerts)

Be prepared! Sign up for emergency alerts.



Learn more at

**Heat.MCHealthy.Net**

# Calor del verano salud y seguridad



**Marion County**  
OREGON

Health & Human Services

Manténgase fresco. Manténgase hidratado. Manténgase seguro.

## 1 Prevención de enfermedades por el calor

Comprende el riesgo de calor

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



**Manténgase fresco:** Use ropa liviana, protector solar y descanse 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 sudas, 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.

**Evite el pavimento caliente para proteger las patas de las mascotas**



## 2 Conozca las señales de las enfermedades por el calor

Agotamiento por calor	o	Insolación
Debilidad o mareo		Dolor de cabeza punzante
Sudor excesivo		Puede perder el conocimiento
Pulso débil y rápido		Pulso fuerte y acelerado
Náusea o vómito		Náusea o vómito
Piel fría, pálida y húmeda		Temperatura corporal por encima de 103F
Calambres musculares		Piel enrojecida, caliente y seca
		Ausencia de sudor

Traslade a la persona a un lugar fresco y con aire acondicionado. Anímela a beber pequeños sorbos de agua si está consciente.

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

## 3 Recursos útiles

[Heat.MCHealthy.Net](https://Heat.MCHealthy.Net)

Encuentre centros de enfriamiento, recursos e información de salud.

Llame al [2-1-1](https://211info.org) | Visite [211info.org](https://211info.org)

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

[Energytrust.org](https://Energytrust.org)

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

[Cherriots.org](https://Cherriots.org)

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

[Marion-Polk Alerts](https://Marion-Polk Alerts)

¡Prepárese! Regístrese para recibir alertas de emergencia.



Aprenda más en

**Heat.MCHealthy.Net**