

# EXTREME HEAT WARNING



## SANTA CRUZ COUNTY IS EXPERIENCING EXCESSIVE HEAT

There is a high chance of heat stress or illness to people and animals.

### PRECAUTIONS



Stay cool. Drink plenty of water and avoid tough outdoor activities.



Never leave children or pets in vehicles.



Check-in on others, particularly older adults, pregnant individuals, and people with health conditions who may need extra support.



Do not set off fireworks of any kind. Fireworks are an extreme fire risk, particularly during this heat wave.

### HOW TO HELP

- Move individual to a cooler place.
- Loosen clothing.
- Lower body temperature with cool cloths or a cool bath.
- Call 9-1-1 and get medical help if someone is throwing up, symptoms get worse, or last longer than 1 hour.



[santacruzcountycalifornia.gov/ExtremeHeatNotice.aspx](https://santacruzcountycalifornia.gov/ExtremeHeatNotice.aspx)

### KNOW THE SIGNS

Heat exhaustion symptoms

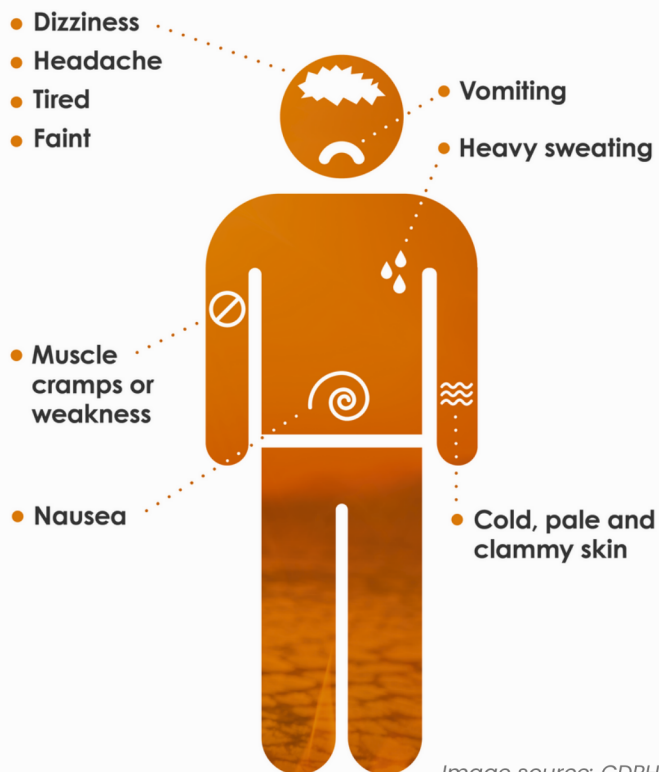


Image source: CDPH

### SIGNS OF DEHYDRATION

Common signs of dehydration:

- Thirst
- Fever
- Dry skin/mouth
- Nausea and vomiting
- Decreased urination
- Dizziness and headache







# ALERTA DE CALOR EXTREMO



## EL CONDADO DE SANTA CRUZ ESTÁ EXPERIMENTANDO CALOR EXCESIVO

Existe una alta probabilidad de que las personas y los animales sufran estrés o enfermedades por el calor.

### PRECAUCIONES

-  Manténgase fresco. Beba mucha agua y evite las actividades intensas al aire libre.
-  Nunca deje niños o mascotas en los vehículos.
-  Esté al tanto de los demás, en particular a los adultos mayores, las personas embarazadas, y aquellos con problemas de salud que puedan necesitar apoyo adicional.
-  No encienda fuegos artificiales de ningún tipo. Los fuegos artificiales suponen un riesgo extremo de incendio, especialmente durante esta ola de calor.

### ¿CÓMO AYUDAR?

- Mueva al individuo a un lugar más fresco.
- Afloje la ropa.
- Baje la temperatura corporal con paños fríos o un baño frío.
- Llame al 9-1-1 y obtenga ayuda médica si alguien vomita, los síntomas empeoran o duran más de 1 hora.



[santacruzcountycalifornia.gov/ExtremeHeatNotice.aspx](http://santacruzcountycalifornia.gov/ExtremeHeatNotice.aspx)

### CONOZCA LAS SEÑALES Síntomas de agotamiento por calor



Fuente: CDPH

### SEÑALES DE DESHIDRATACIÓN

Síntomas comunes de deshidratación:

- Sed
- Fiebre
- Piel/boca seca
- Náuseas y vómitos
- Orina con menos frecuencia
- Mareos y dolor de cabeza

