

# Watch Out for Heat Illness During Hot Weather!

## Heat Exhaustion Symptoms

Faint or dizzy  
Excessive sweating  
Cool, pale clammy skin  
Nausea or vomiting  
Rapid pulse  
Muscle cramps



## Heat Stroke Symptoms

Confusion, disorientation  
Very high body temperature  
Red, hot skin may be dry or sweaty  
Nausea or vomiting  
Rapid pulse  
May lose consciousness

## What to do for heat exhaustion

- Move to a cool place.
- Loosen clothing.
- Put cool, wet cloths on body or take a cool bath.
- Drink cool water.
- Get medical help if any of the following happen:
  - Person throws up or cannot drink.
  - Symptoms get worse.
  - Symptoms last longer than one hour.

## What to do for heat stroke

- **Call 911 right away.**
- Move the person to a cooler place.
- Help lower the person's temperature with cool cloths or cool bath.



Scan the QR code with your phone to learn more about your rights at work.



Questions about health? Call the  
MDHHS Farmworker Hotline at  
1-833-SIAYUDA or 1-833-742-9832.

# !Tenga cuidado con las enfermedades causadas por el calor!

## Síntomas de agotamiento por calor

Debilidad o mareo  
Sudor excesivo  
Piel fría, pálida y húmeda  
Náuseas o vómitos  
Pulso acelerado  
Calambres musculares



## Síntomas del golpe de calor

Confusión, desorientación  
Temperatura corporal muy elevada  
La piel enrojecida y caliente puede estar seca o sudorosa  
Náuseas o vómitos  
Pulso acelerado  
Puede perder el conocimiento

## ¿Qué hacer ante el agotamiento por calor?

- Muévase a un lugar fresco.
- Aflójese la ropa.
- Póngase paños húmedos y frescos sobre el cuerpo o tome un baño fresco.
- Beba agua fresca.

Obtenga asistencia médica si sucede cualquiera de las siguientes situaciones:

- La persona vomita o no puede beber.
- Los síntomas empeoran.
- Los síntomas duran más de una hora.

## ¿Qué hacer ante el golpe de calor?

- **Llame al 911 de inmediato.**
- Mueva a la persona a un lugar más fresco.
- Ayude a bajar la temperatura de la persona con paños fríos o un baño frío.



Escanee el código QR con su teléfono para obtener más información sobre sus derechos en el trabajo.



¿Preguntas sobre salud? Llame a la línea directa de trabajadores agrícolas de MDHHS al 1-833-SIAYUDA o 1-833-742-9832.