

## Danger from Summer Heat

- Heat related signs and symptoms
- May experience one or all symptoms

### Mild Level I (Heat Cramps)

- Muscle cramps in stomach, arms, legs
- Swelling in the feet and ankles
- Dizziness
- Feeling faint & lightheaded

#### Take Action!

- Drink cool water
- Sit or lie down
- Stay cool

### More Serious Level II (Heat Exhaustion)

- Dizziness with weakness
- Vomiting
- Sweating a lot
- Nausea
- Cool and clammy skin
- Exhaustion
- Muscle Cramps
- Clumsy Moments
- Sick Stomach
- Rapid Pulse

#### Take Action!

- Drink cool water
- Sit or lie down
- Stay cool

### More Serious Level III (Heat Stroke Emergency)

- Nausea
- Seizures
- Disorientation
- Unconsciousness or coma

#### Take Action!

- Seek medical attention immediately (call 911)
- Immediately cool body while waiting for help
- Remove clothing and place ice bags in armpits and around neck
- Give fluids if person is conscious and able to swallow

If the temperature in your house reaches 85 or higher, turn on the air conditioner or fan, or go to a cooler place.

[www.everyonesbusiness.org](http://www.everyonesbusiness.org)



**TEXAS**  
Department of Family  
and Protective Services

*Adult Protective Services*

## Danger from Summer Heat

- Heat related signs and symptoms
- May experience one or all symptoms

### Mild Level I (Heat Cramps)

- Muscle cramps in stomach, arms, legs
- Swelling in the feet and ankles
- Dizziness
- Feeling faint & lightheaded

#### Take Action!

- Drink cool water
- Sit or lie down
- Stay cool

### More Serious Level II (Heat Exhaustion)

- Dizziness with weakness
- Vomiting
- Sweating a lot
- Nausea
- Cool and clammy skin
- Exhaustion
- Muscle Cramps
- Clumsy Moments
- Sick Stomach
- Rapid Pulse

#### Take Action!

- Drink cool water
- Sit or lie down
- Stay cool

### More Serious Level III (Heat Stroke Emergency)

- Nausea
- Seizures
- Disorientation
- Unconsciousness or coma

#### Take Action!

- Seek medical attention immediately (call 911)
- Immediately cool body while waiting for help
- Remove clothing and place ice bags in armpits and around neck
- Give fluids if person is conscious and able to swallow

If the temperature in your house reaches 85 or higher, turn on the air conditioner or fan, or go to a cooler place.

[www.everyonesbusiness.org](http://www.everyonesbusiness.org)



**TEXAS**  
Department of Family  
and Protective Services

*Adult Protective Services*

## Protegernos contra el calor del verano

- **Sintomas relacionados con el calor**
- **Puede padecer de uno o todos los síntomas**

### Nivel I, Síntomas Leve (Calambres por el Calor)

- Calambres musculares en el abdomen, piernas
- Hinchazón en los pies y los tobillos
- Mareos o desmayo
- Débil y mareado/a

#### ¡Tome Acción!

- **Beba agua fresca**
- **Manténgase fresco**
- **Descanse**

### Nivel II, Mas Serio (Agotamiento por Calor)

- Debilidad y mareos
- Agotamiento
- Vómito
- Pulso acelerado
- Enfermo/a del estómago
- Movimientos torpes
- Náusea
- Mucho sudor
- Mal estar estomacal

#### ¡Tome Acción!

- **Beba agua fresca**
- **Tome un baño fresco de regadera, ducha o con una esponja**
- **Descanse**

### Nivel III, Emergencia (Golpe de Calor)

- Náusea
- Convulsiones
- Desorientación
- Inconsciente o coma

#### ¡Tome Acción!

- **Busque atención médica inmediata (Llame 911)**
- **Inmediatamente refresque el cuerpo mientras espera asistencia médica**
- **Quitarse la ropa y colque bolsas de hielo en el cuello y axilas**
- **Si la persona está consciente beba líquidos**

Si la temperatura en su casa sube 85° grados o más encienda el aire acondicionado, o el ventilador, o encuentre a un lugar fresco.

[www.responsabilidaddetodos.org](http://www.responsabilidaddetodos.org)



**TEXAS**  
Department of Family  
and Protective Services  

---

*Adult Protective Services*

## Protegernos contra el calor del verano

- **Sintomas relacionados con el calor**
- **Puede padecer de uno o todos los síntomas**

### Nivel I, Síntomas Leve (Calambres por el Calor)

- Calambres musculares en el abdomen, piernas
- Hinchazón en los pies y los tobillos
- Mareos o desmayo
- Débil y mareado/a

#### ¡Tome Acción!

- **Beba agua fresca**
- **Manténgase fresco**
- **Descanse**

### Nivel II, Mas Serio (Agotamiento por Calor)

- Debilidad y mareos
- Agotamiento
- Vómito
- Pulso acelerado
- Enfermo/a del estómago
- Movimientos torpes
- Náusea
- Mucho sudor
- Mal estar estomacal

#### ¡Tome Acción!

- **Beba agua fresca**
- **Tome un baño fresco de regadera, ducha o con una esponja**
- **Descanse**

### Nivel III, Emergencia (Golpe de Calor)

- Náusea
- Convulsiones
- Desorientación
- Inconsciente o coma

#### ¡Tome Acción!

- **Busque atención médica inmediata (Llame 911)**
- **Inmediatamente refresque el cuerpo mientras espera asistencia médica**
- **Quitarse la ropa y colque bolsas de hielo en el cuello y axilas**
- **Si la persona está consciente beba líquidos**

Si la temperatura en su casa sube 85° grados o más encienda el aire acondicionado, o el ventilador, o encuentre a un lugar fresco.

[www.responsabilidaddetodos.org](http://www.responsabilidaddetodos.org)



**TEXAS**  
Department of Family  
and Protective Services  

---

*Adult Protective Services*