

## The Heat Can Make You Sick!

### Heat Cramps

Muscle spasms or cramps are an early warning sign of heat illness. Immediately get to a cooler place and rest. Lightly stretch the affected muscle. Drink 1/2 a glass of water every 15 minutes.

### Heat Exhaustion

Heavy sweating, headache, upset stomach or vomiting, and dizziness are all signs of heat exhaustion. Cool, moist, pale, or flushed/red skin are also signs of heat exhaustion. If left untreated, heat exhaustion can become heat stroke. Immediately get to a cooler place and rest. If symptoms worsen, get help immediately. Drink 1/2 a glass of water every 15 minutes.

### Heat Stroke

Feeling hot, flushed/red skin, dizziness, confusion, rapid weak pulse, and rapid shallow breathing are signs of heat stroke. If a person is sweating from activity, skin may be wet; otherwise, it will be dry. Call 9-1-1. Immerse in a cold bath or wrap with wet sheets and turn on air conditioning and a fan. Watch for breathing problems. If you are helping someone and they refuse to drink water or are throwing up, don't give them anything to eat or drink.



## Help for the Homeless

### Phoenix: Day Resource Center

PATH Outreach Program  
1125 W. Jackson St.  
10th Ave. & Jackson St.  
(602) 393-9930

### Phoenix Rescue Mission

1801 S. 35th Ave.  
35th Ave., North of  
Durango  
(602) 233-3000 or  
(602) 272-5643

### Tucson: Gospel Rescue Mission

312 W. 28th St. (Men)  
707 W. Miracle Mile St.  
(Women & Children)  
(520) 740-1501

### Flagstaff: Sunshine Rescue Mission (Men)

124 S. San Francisco St.  
(928) 774-3512

### Flagstaff: Hope Cottage (Women)

(928) 774-9270

### Holbrook: Bread of Life Mission

885 Hermosa Dr.  
(928) 524-3874

### Kingman: Cornerstone Mission Project (Men)

3049 Sycamore Ave.  
(928) 757-1535

### Nogales Crossroads Rescue Mission

338 N. Morley Ave.  
(520) 287-5828

### Yuma: Crossroads Mission

944 S. Arizona Ave.  
(928) 783-9362

### More Statewide Locations

Community information referral: shelter beds, water, and cooling stations  
Statewide, dial (211) or  
(800) 352-3792  
[www.cir.org](http://www.cir.org)



### Division of Behavioral Health Services and Office of Environmental Health

For more information, please contact the Arizona Department of Health Services Bilingual Hotline at  
(602) 364-4500 or (800) 314-3243 or  
[www.azdhs.gov/phs/oeh/heat](http://www.azdhs.gov/phs/oeh/heat)



# SURVIVING arizona HEAT

# .....SURVIVING ARIZONA SUMMER HEAT.....

## Arizona's Heat is Deadly

- 30-50 Arizonans die each year due to summer heat
- A large proportion of deaths are among older adults (65 years and over)
- Everyone is at risk!

## Who is More at Risk?

- People age 65 and over
- People with heart disease or high blood pressure
- People taking certain medicines for depression, insomnia, or blood pressure
- People who are overweight/obese
- People who overwork themselves during outdoor work or exercise
- People who drink alcohol and caffeine
- People who use illicit drugs (such as cocaine, amphetamines, and methamphetamines)
- Pregnant women
- Infants and small children
- Athletes



## Protect Yourself and Others from Extreme Heat

- Never leave an infant, child or pet unattended in parked vehicles
- Avoid strenuous activity on hot days
- Limit activities to the coolest part of the day (4:00 am - 7:00 am)



- Rest often in shade
- If active between 11:00 am and 4:00 pm, drink at least 32 ounces of water every hour

- Stay in air conditioned areas when possible
- If air conditioning is not available, stay on the lowest floor away from sunshine and go to a publicly air conditioned area in the hottest part of the day

- Have a buddy system where relatives, neighbors or friends check on each other
- Wear lightweight, light-colored, and loose-fitting clothes
- Drink water often to help your body stay cool
- Drink water even if you don't feel thirsty
- Eat small meals often, instead of large meals

- Avoid foods that are high in protein or salt
- Avoid drinks with alcohol or caffeine which worsen the effect heat has on your body
- Avoid using illicit drugs (such as cocaine, amphetamines, and methamphetamines)

**If your heart begins to pound or if you become lightheaded, confused, weak, or faint, STOP ALL ACTIVITY AND GET ASSISTANCE IMMEDIATELY!**

### CERTAIN MEDICATIONS POTENTIALLY CAUSING ADVERSE HEALTH EFFECTS DURING EXCESSIVE HEAT EVENTS

Medicine Family	Examples of Drug Classes and Drugs
<b>Anticholinergics</b>	Antihistamines: Benadryl (diphenhydramine) and Vistaril (hydroxyzine); Parkinsonism meds; Atropine/scopolamine; Belladonna alkaloids; Neuroleptics Antispasmodics
<b>Stimulants</b>	Ephedrine/pseudoephedrine; Dietary agents: Ma Huang
<b>Neuroleptics (antipsychotic)</b>	Phenothiazines: Mellaril (thioridazine); Thorazine (chlorpromazine); Promethazine and Prochlorperazine; Thioxanthenes: Chlorprothixene and Novane (thiothixene); Butyrophenones: Haloperidol
<b>Other</b>	Lithium

## ¡El calor puede enfermarlo!

### Calambres

Los espasmos musculares o calambres son una advertencia de enfermedad por el calor. Vaya de inmediato a un lugar fresco y descanse. Estire un poco el músculo afectado. Tome 1/2 medio vaso de agua cada 15 minutos.

### Agotamiento por calor

La sudoración profusa, dolor de cabeza, malestar estomacal o vómito y mareos son señales de agotamiento. La piel fría, húmeda, pálida o piel enrojecida, también son señales de agotamiento por el calor. Si no se atiende, el agotamiento se puede convertir en insolación. De inmediato vaya a un lugar fresco y descanse. Si los síntomas empeoran, busque ayuda. Tome 1/2 vaso de agua cada 15 minutos.

### Insolación

Sentir calor, piel enrojecida, mareos, confusión, pulso rápido pero débil y respiración superficial rápida, son señales de insolación. Si una persona está sudando por la actividad física, la piel puede estar mojada, o por el contrario, muy seca. **Llame al 9-1-1.** Tome un baño frío o envuélvase en sábanas mojadas y encienda el aire acondicionado y un abanico. Fíjese si tiene problemas para respirar. Si está ayudando a alguien y se niega a tomar agua o está vomitando, no le dé nada de tomar o comer.



## Ayuda para Personas sin Hogar

### Phoenix: Day Resource Center

PATH Outreach Program  
1125 W. Jackson St.  
10<sup>th</sup> Ave. & Jackson St.  
(602) 393-9930

### Phoenix Rescue Mission

1801 S. 35<sup>th</sup> Ave.  
35<sup>th</sup> Ave., North of Durango  
(602) 233-3000 o  
(602) 272-5643

### Tucson: Gospel Rescue Mission

312 W. 28<sup>th</sup> St.  
(Hombres)  
707 W. Miracle Mile St.  
(Mujeres y niños)  
(520) 740-1501

### Flagstaff: Sunshine Rescue Mission

(Hombres)  
124 S. San Francisco St.  
(928) 774-3512

### Flagstaff: Hope Cottage (Mujeres)

(928) 774-9270

### Holbrook: Bread of Life Mission

885 Hermosa Dr.  
(928) 524-3874

### Kingman: Cornerstone Mission Project (Men)

3049 Sycamore Ave.  
(928) 757-1535

### Nogales Crossroads Rescue Mission

338 N. Morley, Ave  
(520) 287-5828

### Yuma: Crossroads Mission

944 S. Arizona Ave.  
(928) 783-9362

### Más ubicaciones en el estado

Información de Servicios Comunitarios: camas, agua y áreas para refrescarse en albergues  
En todo el Estado marque (211) o (800) 352-3792 [www.cir.org](http://www.cir.org)



### División de Servicios de Salud Mental y Oficina de Salud Ambiental

Para más información, por favor llame a la línea bilingüe del Departamento de Servicios de Salud de Arizona al (602) 364-4500 o (800) 314-3243 o visite: [www.azdhs.gov/phs/oeh/heat](http://www.azdhs.gov/phs/oeh/heat)

HHC-001S (REV.05/13)



# SOBREVIVIENDO el calor del verano en ARIZONA

# ..SOBREVIVIENDO EL CALOR DEL VERANO EN ARIZONA..

## El Calor en Arizona es Mortal.

- Entre 30 y 50 arizonenses mueren a diario por el calor del verano
- Una gran proporción de muertes ocurre entre adultos mayores (65 años y más)
- ¡Todos estamos en riesgo!

## ¿Quiénes corren más riesgo?

- Personas de 65 y más
- Personas con enfermedades del corazón o alta presión arterial.
- Personas que tomen ciertas medicinas para la depresión, insomnio o alta presión.
- Personas con sobrepeso/obesidad.
- Personas que se agotan trabajando o haciendo ejercicio a la intemperie.
- Personas que toman alcohol y cafeína.
- Personas que usan drogas ilícitas (como cocaína, anfetaminas y metanfetaminas).
- Mujeres embarazadas.
- Bebés y niños pequeños
- Deportistas



## Protégase usted y a los demás del calor intenso!

- Nunca deje a un bebé, niño o mascota solos en vehículos estacionados.
- Evite la actividad extenuante en días calientes.



- Limite sus actividades a la parte más fresca del día (4:00 am - 7:00 am).
- Descanse seguido bajo la sombra.

- Si está activo entre las 11:00 am y 4:00 pm, tome por lo menos 32 onzas de agua por hora.

- Manténgase bajo el aire acondicionado cuando sea posible.

- Si no hay aire acondicionado, quédese

en la planta baja y lejos de los rayos del sol o vaya a un lugar público con aire acondicionado en la parte más caliente del día.

- Establezca un sistema donde familiares, vecinos o amigos estén pendientes uno del otro.

- Use ropa ligera, holgada y de colores claros.

- Tome agua seguido para ayudar a mantener su cuerpo fresco.
- Tome agua aunque no tenga sed.
- Coma porciones pequeñas seguido, en lugar de grandes comidas.

- Evite las comidas altas en proteínas o sal.
- Evite las bebidas con alcohol o cafeína que empeoran el efecto del calor en su cuerpo.
- Evite el uso de drogas ilícitas (como cocaína, anfetaminas y metanfetaminas).

**Si su corazón comienza a latir fuerte o si experimenta mareos, confusión, debilidad o se desmaya ¡DETENGA SU ACTIVIDAD Y PIDA AYUDA DE INMEDIATO!**

### CIERTAS MEDICINAS QUE PUEDEN CAUSAR EFECTOS DE SALUD ADVERSOS DURANTE LOS DÍAS DE MUCHO CALOR

Familia de la Medicina	Ejemplos de Drogas y Clases de Drogas
<b>Anticolinérgicos</b>	Antihistamínicos: Benadryl (difenhidramina) y Vistaril (hidroxizina); Medicinas para el Parkinson; Atropina/escopolamina; alcaloides de Belladona; Antiespasmódicos Neurolépticos
<b>Estimulantes</b>	Efedrina/pseudoefedrina, Agentes alimenticios: Ma Huang
<b>Neurolépticos (antipsicóticos)</b>	Fenotiazinas: Mellaril (tioridazina); Torazina (clorpromazina); Prometazina y Prochlorperazina; Thioxantenes: Chlorprothixene y Novane (thiothixene); Butyrophenones: Haloperidol
<b>Otros</b>	Litio