

FAMILY CHILD CARE HEALTH & SAFETY BULLETIN

...a newsletter for family child care providers and SFCCN Staff
August 2023

Extreme Heat

CDC: <https://www.ready.gov/heat>



What is extreme heat?

Extreme heat is a period of high heat and humidity with temperatures above 90 degrees for at least two to three days. In extreme heat your body works extra hard to maintain a normal temperature, which can lead to death. Extreme heat is responsible for the highest number of annual deaths among all weather-related hazards.

How can family child care (FCC) providers prepare for and keep children safe during extreme heat?

- Never leave children or pets in a closed car on a warm day.
- Encourage families to bring loose, lightweight, light-colored clothing for children
- Learn to recognize the signs of heat illness.
- Do not rely on a fan as your primary cooling device. Fans create air flow and a false sense of comfort, but do not reduce body temperature or prevent heat-related illnesses.
- Cover windows with drapes or shades.
- Weather-strip doors and windows.
- Use your oven less to help reduce the temperature in your home.
- Install window air conditioners and insulate around them.
- Learn more at CDC: <https://www.ready.gov/heat>

BOLETÍN SOBRE SALUD Y SEGURIDAD EN LA GUARDERÍA FAMILIAR

... un boletín para proveedores de servicio de guardería familiar (FCC en inglés) y Personal de SFCCN

August 2023

Extreme Heat

CDC: <https://www.ready.gov/heat>



¿Qué es el calor extremo?

El calor extremo es un período de mucho calor y humedad con temperaturas superiores a los 90 grados durante al menos dos o tres días. En condiciones de calor extremo, su cuerpo trabaja más duro para mantener una temperatura normal, lo que puede provocar la muerte. El calor extremo es responsable de la mayor cantidad de muertes anuales entre todos los peligros relacionados con el clima.

¿Cómo pueden los proveedores de cuidado infantil familiar (FCC) prepararse y mantener seguros a los niños durante calor extremo?

- Nunca deje niños o mascotas en un automóvil cerrado en un día cálido.
- Anime a las familias a traer ropa holgada, liviana y de colores claros para los niños.
- Aprenda a reconocer los signos de las enfermedades causadas por el calor.
- No confíe en un ventilador como su principal dispositivo de enfriamiento. Los ventiladores crean flujo de aire y una falsa sensación de comodidad, pero no reducen la temperatura corporal ni previenen enfermedades relacionadas con el calor.
- Cubra las ventanas con cortinas o persianas.
- Puertas y ventanas con burletes.
- Use menos su horno para ayudar a reducir la temperatura en su hogar.
- Instale acondicionadores de aire de ventana y aisle alrededor de ellos.
- Obtenga más información en los CDC: <https://www.ready.gov/heat>

Warning Signs and Symptoms of Heat-Related Illness

CDC: <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/warning.html>

HEAT-RELATED ILLNESSES

WHAT TO LOOK FOR

WHAT TO DO

HEAT STROKE

- High body temperature (103°F or higher)
 - Hot, red, dry, or damp skin
 - Fast, strong pulse
 - Headache
 - Dizziness
 - Nausea
 - Confusion
 - Losing consciousness (passing out)
- Call 911 right away-heat stroke is a medical emergency
 - Move the person to a cooler place
 - Help lower the person's temperature with cool cloths or a cool bath
 - Do not give the person anything to drink

HEAT EXHAUSTION

- Heavy sweating
 - Cold, pale, and clammy skin
 - Fast, weak pulse
 - Nausea or vomiting
 - Muscle cramps
 - Tiredness or weakness
 - Dizziness
 - Headache
 - Fainting (passing out)
- Move to a cool place
 - Loosen your clothes
 - Put cool, wet cloths on your body or take a cool bath
 - Sip water
- Get medical help right away if:**
- You are throwing up
 - Your symptoms get worse
 - Your symptoms last longer than 1 hour

HEAT CRAMPS

- Heavy sweating during intense exercise
 - Muscle pain or spasms
- Stop physical activity and move to a cool place
 - Drink water or a sports drink
 - Wait for cramps to go away before you do any more physical activity
- Get medical help right away if:**
- Cramps last longer than 1 hour
 - You're on a low-sodium diet
 - You have heart problems

SUNBURN

- Painful, red, and warm skin
 - Blisters on the skin
- Stay out of the sun until your sunburn heals
 - Put cool cloths on sunburned areas or take a cool bath
 - Put moisturizing lotion on sunburned areas
 - Do not break blisters

HEAT RASH

- Red clusters of small blisters that look like pimples on the skin (usually on the neck, chest, groin, or in elbow creases)
- Stay in a cool, dry place
 - Keep the rash dry
 - Use powder (like baby powder) to soothe the rash



08/2023

Signos y síntomas de advertencia de enfermedades relacionadas con el calor

CDC: <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/warning.html>

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

EN QUÉ SE DEBE FIJAR

QUÉ HACER

GOLPE DE CALOR

- Alta temperatura corporal (103 °F o más)
 - Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda
 - Pulso acelerado y fuerte
 - Dolor de cabeza
 - Mareos
 - Náuseas
 - Confusión
 - Pérdida del conocimiento (desmayos)
- Llame al 911 de inmediato, el golpe de calor es una emergencia médica
 - Lleve a la persona a un sitio más fresco.
 - Ayude a bajar la temperatura de la persona con paños fríos o dándole un baño con agua fría.
 - No le dé a la persona nada para beber

AGOTAMIENTO POR CALOR

- Sudor abundante
 - Piel fría, pálida, húmeda y pegajosa
 - Pulso rápido y débil
 - Náuseas o vómitos
 - Calambres musculares
 - Cansancio o debilidad
 - Mareos
 - Dolor de cabeza
 - Desmayos
- Vaya a un sitio fresco
 - Aflojese la ropa
 - Aplíquese paños húmedos en el cuerpo o dese un baño con agua fría
 - Tome sorbos de agua
- Busque atención médica de inmediato si:**
- Tiene vómitos
 - Sus síntomas empeoran
 - Sus síntomas duran más de 1 hora

CALAMBRES POR CALOR

- Sudor abundante durante ejercicios físicos intensos
 - Dolor o espasmos musculares
- Suspenda todo tipo de actividad física y vaya a un lugar fresco.
 - Beba agua o una bebida deportiva
 - Espere que los calambres desaparezcan antes de realizar más actividades físicas
- Busque atención médica de inmediato si:**
- Los calambres duran más de 1 hora
 - Usted sigue una dieta baja en sodio
 - Usted tiene problemas cardíacos

QUEMADURAS SOLARES

- Piel dolorida, enrojecida y tibia
 - Ampollas en la piel
- Evite el sol hasta que se le cure la quemadura
 - Aplíquese paños fríos en las áreas quemadas por el sol o dese un baño con agua fría
 - Aplique loción humectante a las áreas quemadas
 - No rompa las ampollas

SARPULLIDO POR CALOR

- Grupos de pequeñas ampollas rojas que parecen granitos en la piel (generalmente en el cuello, el pecho, la ingle o en los pliegues de los codos)
- Quédese en un lugar fresco y seco
 - Mantenga el sarpullido seco
 - Use talco (como talco para bebés) para calmar el sarpullido

