

# Stay Safe in the Heat

4 Keys: Prepare, Water, Rest, Shade



Get help immediately for heat-related illness. Call 911 and get the person to a cool location. While you wait for help to arrive, cool them by any means at hand, preferably by immersing them up to the neck in cold water or applying ice bags or cold packs beside the neck, armpits and groin.



**Fact**  
Heat-related illness can happen indoors, too. Many indoor workers are exposed to extreme heat, setting the stage for dehydration and heat stress.



Visit [nsc.org](https://nsc.org) for more resources.

# Manténgase a Salvo en el Calor

4 Claves: preparación, agua, descanso, sombra



Obtenga ayuda de inmediato para enfermedades relacionadas con el calor. Llame al 911 y lleve a la persona a un lugar fresco. Mientras espera a que llegue la ayuda, refresque a la víctima con cualquier medio disponible, preferentemente sumergiéndola en agua fría hasta el cuello o aplicando bolsas de hielo o compresas frías junto al cuello, axilas e ingle.



### Hecho real

Las enfermedades relacionadas con el calor también pueden ocurrir en interiores. Muchos trabajadores de interiores están expuestos al calor extremo, preparando un escenario para la deshidratación y el estrés por calor.



Para obtener más información, visite [nsc.org](https://nsc.org).