



Hood River County Health Department

1109 June Street, Hood River OR 97031

Office: 541-386-1115, Fax: 541-386-9181

For Immediate Release

Date: August 2, 2021
To: All Media
From: Hood River County Health Department
Subject: Signs of Heat Exhaustion

Temperatures continue to rise throughout the region, with Hood River County continuing to see days into the triple digits. Heat illness, or hyperthermia, is a serious and important medical issue to watch out for during these warm days.

Heat Illness

Mild to severe symptoms of heat illness can include: nausea, vomiting, sweating or dry skin, dry mouth thirst, fever, headache, muscle cramps, abdominal cramps, fatigue/exhaustion, rapid heart rate, weakness, diarrhea. If experiencing the above symptoms, it's important that you:

- Move to a cooler or air-conditioned location
- Drink plenty of fluids
- Take a cold shower or use a cool compress
- Remove tight or restrictive clothing

Heat Stroke

Heat stroke occurs when an individual has a fever of at least 104 degrees *and* mental status changes such as disorientation, delirium, irritability, confusion, and seizure. If heat stroke is suspected, it's important to call 911 immediately and move the individual to a cooler place and douse with or immerse in cold water.

Please keep in mind these symptoms as we work and recreate outside. It's critical that we watch out for ourselves and those around us during this summer heat.

For more information on the warning signs of heat-related illness, [visit here](#).

###



Hood River County Health Department

1109 June Street, Hood River OR 97031

Office: 541-386-1115, Fax: 541-386-9181

Para Publicación Inmediata

Fecha: Agosto 2, 2021
A: Todos los Medios de Comunicación
De: Departamento de Salud del Condado Hood River
Tema: Señales De Agotamiento Por El Calor

Las temperaturas continúan aumentando en toda la región, y el condado de Hood River continúa viendo días de tres dígitos. Las enfermedades causadas por el calor o hipertermia son un problema médico grave e importante a tener en cuenta durante estos días cálidos.

Enfermedad por Calor

Los síntomas de leves a graves de la enfermedad por calor pueden incluir: náuseas, vómitos, sudoración o piel seca, sequedad en la boca, sed, fiebre, dolor de cabeza, calambres musculares, calambres abdominales, fatiga / agotamiento, ritmo cardíaco acelerado, debilidad, diarrea. Si experimenta los síntomas anteriores, es importante que:

- Se vaya a un lugar más fresco o con aire acondicionado
- Beba suficientes líquidos
- Tome una ducha fría o use una compresa fría
- Quítese la ropa ajustada o restrictiva

Insolación

La insolación ocurre cuando una persona tiene fiebre de al menos 104 grados y cambios en el estado mental como desorientación, delirio, irritabilidad, confusión y convulsiones. Si se sospecha de una insolación, es importante llamar al 911 de inmediato y trasladar a la persona a un lugar más fresco y mojarla o sumergirla en agua fría.

Por favor tenga en cuenta estos síntomas mientras trabajamos y nos recreamos al aire libre. Es fundamental que nos cuidemos a nosotros mismos y a los que nos rodean durante este calor de verano.

Para obtener más información sobre las señales de advertencia de enfermedades relacionadas con el calor, [visite aquí](#).

###