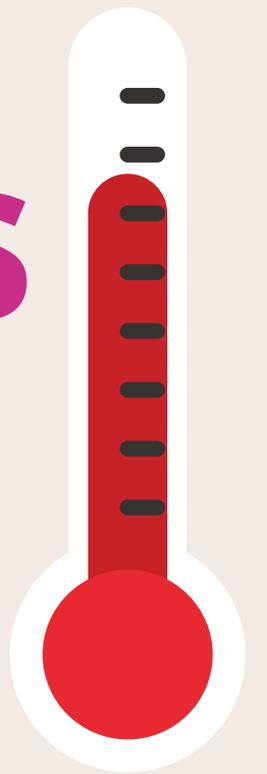


Para nosotros,
usted lo es todo.

 Valleywise Health

5 consejos para evitar

las quemaduras por contacto



1 El calzado es lo primero

- Evite caminar sobre **superficies calientes**, como el asfalto o cemento, con los pies descalzos o con zapatos delgados.
- Use calzado **resistente y protector**, incluso cuando vaya a la piscina.
- ¡Las **patas de las mascotas** también pueden quemarse!



2 Evite las caídas

- Las **personas mayores**, especialmente las que padecen de **enfermedades neurológicas o cardiacas**, son más propensas a caerse sobre el pavimento caliente.
- Las personas con antecedentes de **caídas** deberían llevar **una toalla o cobija** en su coche que pueda ser colocada debajo de su cuerpo en caso de que se caigan y no puedan levantarse.



3 Peligros de los coches calientes

- Nunca deje a su hijo o mascota en el coche. Durar tiempo en un coche caliente, aunque sea poco, puede ser peligroso.
- Las manijas de las puertas y los cinturones de seguridad pueden causar quemaduras graves en segundos. Use una tela, una toalla o una manga al tocarlos

¡En un clima que llega a **100°F**, la temperatura dentro de un coche puede alcanzar los **119°F** en solo **10 minutos!**

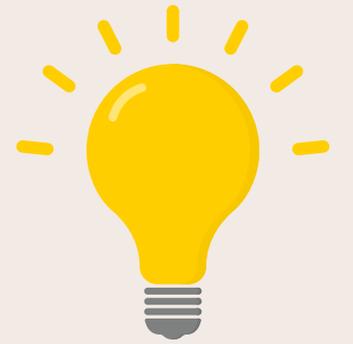


4 Mantenga las distancias, manténgase a salvo

- Manténgase y mantenga a los demás, especialmente a los niños y a las mascotas, a **una distancia prudente de zonas y objetos calientes** como parillas, hornillas y fogatas. No los descuide **nunca**.
- Tenga siempre **cuidado** al manipular objetos o utensilios de cocina calientes: use **equipo de protección** como guantes de cocina o utensilios con mangos largos.



5 Prepárese antes de salir



- **Si no tiene que salir, no lo haga,** especialmente en las tardes o en el sol directo.
- Si tiene que salir, póngase **ropa protectora, sombrero y crema solar.** ¡Asegúrese de llevar **agua** y de mantenerse bien **hidratado!**
- **No salga solo.** Si tiene que salir solo, **avísele a alguien** adónde irá y cuándo volverá.



No demore en buscar atención médica

- Hasta las quemaduras pequeñas pueden ser **más profundas de lo que parecen**. Demorar la atención médica puede provocar **complicaciones y daños graves**.
- Busque atención médica **inmediatamente** si usted o un conocido ha **sufrido quemaduras** por contacto con el pavimento caliente u otras superficies.
- En caso de duda o si cree que una vida esté en peligro, **llame al 911**.



Para nosotros,
usted lo es todo.

 Valleywise Health

Tratamiento de quemaduras en el que puede confiar

*El Centro de Quemaduras de Arizona
Diane & Bruce Halle en Valleywise Health*

Centro de Quemaduras: 602-344-5726

Si sufre una emergencia médica, llame al **911**.

valleywisehealth.org/burn