



# PRESS RELEASE

215 SYCAMORE STREET  
MUSCATINE, IA 52761  
PH. (563) 264-1550

## For more information contact:

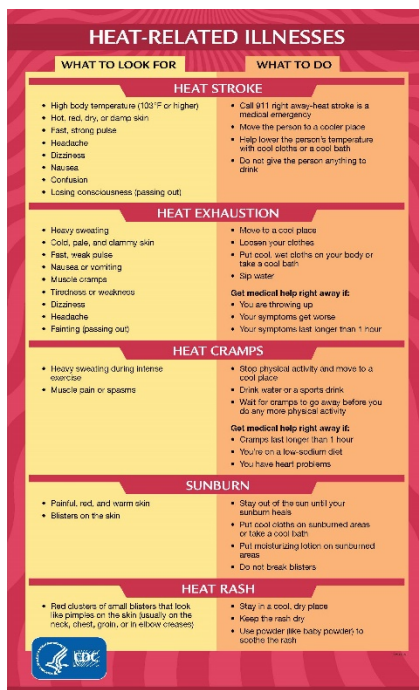
Kevin Jenison  
Communication Manager  
Public Information Officer  
Muscatine City Hall  
(563) 264-1550  
[kjenison@muscatineiowa.gov](mailto:kjenison@muscatineiowa.gov)

FOR IMMEDIATE RELEASE  
AUGUST 21, 2023

## KNOW THE WARNING SIGNS OF HEAT ILLNESSES

*NWS-Quad Cities has issued an Excessive Heat Warning for the Muscatine area*

**MUSCATINE, Iowa** – The National Weather Service-Quad Cities has issued an [Excessive Heat Warning](#) for the Muscatine area until 9 p.m. Wednesday (Aug. 23). An Excessive Heat Watch will be in effect from Wednesday evening through Thursday evening.



Extreme heat and humidity will significantly increase the potential for heat related illnesses, particularly for those working or participating in outdoor activities.

The City of Muscatine advises all residents to know the warning signs and symptoms of heat related illnesses, and know what to do if it occurs to you, a family member, friend, or co-worker. A graphic is available from the CDC on Heat Related Illnesses ([English](#) | [Spanish](#)).

Drink plenty of fluids, stay in an air-conditioned room, stay out of the sun, and check up on relatives and neighbors. Young children and pets should never be left unattended in vehicles under any circumstances.




# PRESS RELEASE

215 SYCAMORE STREET  
MUSCATINE, IA 52761  
PH. (563) 264-1550

**ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR**

EN QUÉ SE DEBE FIJAR	QUÉ HACER
<b>GOLPE DE CALOR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Alta temperatura corporal (103 °F o más)</li><li>Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda</li><li>Pulso acelerado y fuerte</li><li>Dolor de cabeza</li><li>Mareos</li><li>Náuseas</li><li>Confusión</li><li>Pérdida del conocimiento (desmayos)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Llame al 911 de inmediato, el golpe de calor es una emergencia médica.</li><li>Llave a la persona a un sitio más fresco.</li><li>Ayude a bajar la temperatura de la persona con paños fríos o candele un baño con agua fría.</li><li>No le dé a la persona nada para beber.</li></ul>
<b>AGOTAMIENTO POR CALOR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Sudor abundante</li><li>Piel fría, pálida, húmeda y pegajosa</li><li>Pulso rápido y débil</li><li>Náuseas o vómitos</li><li>Calambres musculares</li><li>Cansancio o debilidad</li><li>Mareos</li><li>Dolor de cabeza</li><li>Desmayos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Vaya a un sitio fresco</li><li>Aflojese la ropa</li><li>Aplicarse paños húmedos en el cuerpo o dese un baño con agua fría</li><li>Tome sorbos de agua</li></ul> <p><b>Busque atención médica de inmediato si:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Tiene vómitos</li><li>Sus síntomas empeoran</li><li>Sus síntomas duran más de 1 hora</li></ul>
<b>CALAMBRES POR CALOR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Sudor abundante durante ejercicios físicos intensos</li><li>Dolor o espasmos musculares</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Suspenda todo tipo de actividad física y vaya a un lugar fresco.</li><li>Beba agua o una bebida deportiva.</li><li>Espera que los calambres desaparezcan antes de realizar más actividades físicas</li></ul> <p><b>Busque atención médica de inmediato si:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los calambres duran más de 1 hora</li><li>Usted sigue una dieta baja en sodio</li><li>Usted tiene problemas cardíacos</li></ul>
<b>QUEMADURAS SOLARES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Piel dolorida, enrojecida y tibia</li><li>Ampollas en la piel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Evite el sol hasta que se le cure la quemadura</li><li>Aplicarse paños fríos en las áreas quemadas por el sol o dese un baño con agua fría</li><li>Aplicar loción humectante a las áreas quemadas</li><li>No rompa las ampollas</li></ul>
<b>SARPULLIDO POR CALOR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>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)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Quédese en un lugar fresco y seco</li><li>Mantenga el sarpullido seco</li><li>Use talco (como talco para bebés) para calmar el sarpullido</li></ul>



Take extra precautions if you work or spend time outside. When possible, reschedule strenuous activities to early morning or evening. Know the signs and symptoms of heat exhaustion and heat stroke. Wear lightweight and loose-fitting clothing when possible. To reduce risk during outdoor work, the Occupational Safety and Health Administration recommends scheduling frequent rest breaks in shaded or air-conditioned environments.

Anyone overcome by heat should be moved to a cool and shaded location.

Heat stroke is an emergency! Call 9 1 1.

###