



BEAT THE HEAT

Keep Cool When the Temperature Soars



Stay indoors and out of the sun, if possible. When outdoors, wear a hat or use an umbrella.



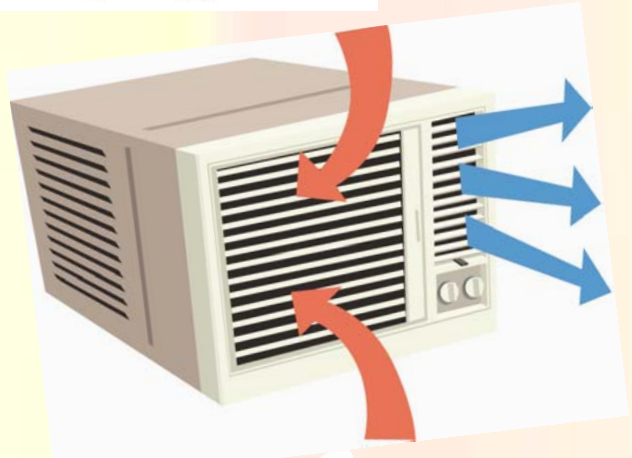
Drink plenty of water, even if you don't feel thirsty.



Avoid beverages containing alcohol or caffeine.



Dress for the Heat! Wear lightweight, light-colored, loose-fitting clothes.



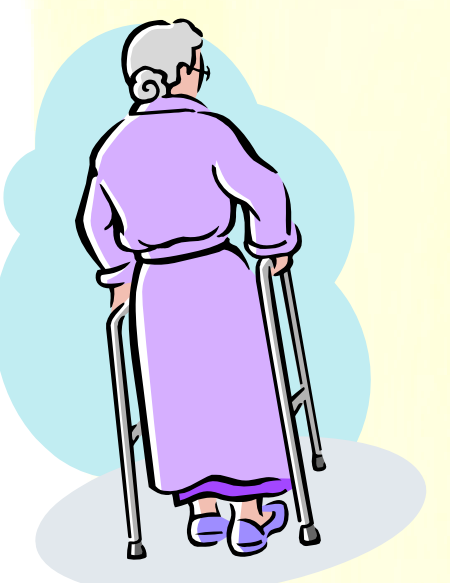
Use your air conditioner or get to an air-conditioned building!



Take cool showers and baths. Use cool towels around face and neck. Keep a spray bottle with cool water handy.



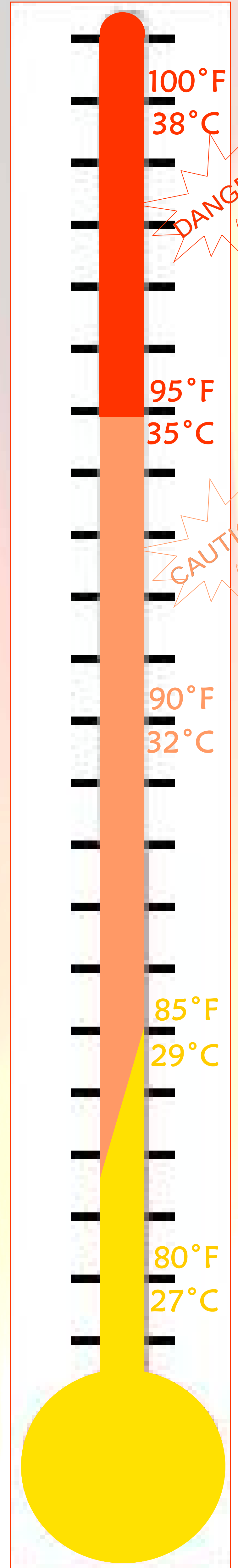
Reduce activity, especially between 11:00 am to 4:00 pm. If you must work outside, do it between sunrise and 8:00 am.



Be a good neighbor. Check on the elderly and those with special needs.



Never leave children, seniors or pets in a parked car.



HEAT-RELATED SYMPTOMS THAT REQUIRE IMMEDIATE MEDICAL ATTENTION

- ☀ Heavy sweating, muscle cramping
- ☀ Body temperature of 105°F with hot, dry skin
- ☀ Confusion or unconsciousness





GANELE AL CALOR

Manténgase Fresco Cuando Esta Fuerte el Calor



Cuando sea posible, manténgase adentro, fuera del sol. Cuando esté afuera, póngase un sombrero o use una sombrilla o paraguas.



Tome bastante agua, aunque no tenga sed.



Evite bebidas con alcohol o cafeína.

Vístase para el calor! Use ropa ligera, de colores claros y que no quede entallada o apretada.

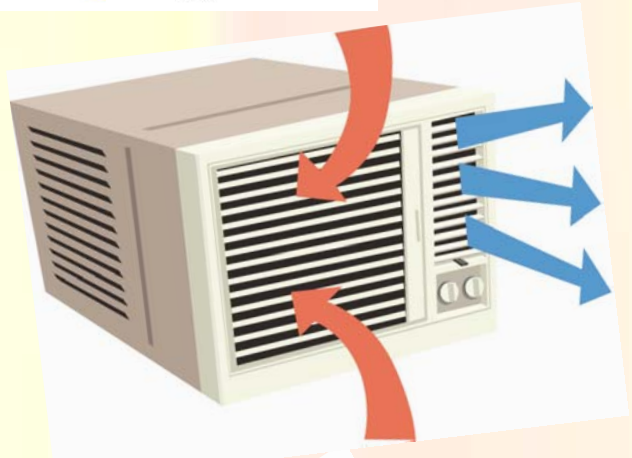
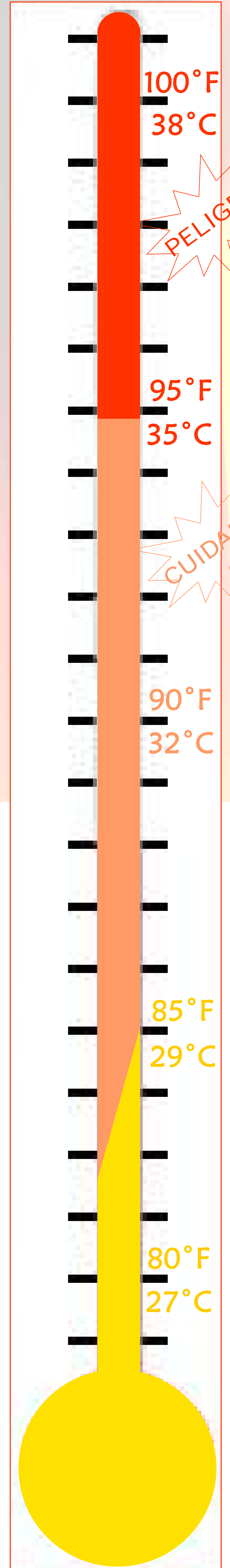
Use el aire acondicionado o busque un albergue o edificio que tenga aire.

Tome baños o duchas frescas. Use toallas frescas en la cara y el cuello. Mantenga cerca una botella de rociar con agua fresca.

Limite sus actividades, especialmente entre las 11:00 am y 4:00 de la tarde. Si tiene que trabajar afuera, hágalo desde el amanecer y las 8:00 de la mañana.

Sea un buen vecino. Revise que los ancianos y personas con necesidades especiales estén bien.

Nunca deje a niños, ancianos o mascotas en un automovil estacionado.



SINTOMAS DE INSOLACION QUE REQUIEREN ATENCION MEDICA INMEDIATA.

- ☀ Sudor excesivo con calambres musculares
- ☀ Temperatura del Cuerpo de 40°C/105°F con piel seca
- ☀ Confusión mental o desmayos.

