www.cdc.gov/nceh/extremeheat

¡HACE CALOR AFUERA!

MANTÉNGASE FRESCO.
MANTÉNGASE HIDRATADO.
MANTÉNGASE INFORMADO.

- Evite usar la estufa o el horno para cocinar.
- Use ropa ligera, de color claro y que no apriete.
- Permanezca en edificios con aire acondicionado tanto como sea posible. Si no tiene aire acondicionado, busque un refugio con aire acondicionado o ventilación en su área.
- No dependa de un ventilador como fuente principal para refrescarse durante una situación de calor extremo.
- Beba suficiente agua y **no espere** a tener sed para tomar agua.
- Esté pendiente de algún amigo vecino y pida a alguien que haga lo mismo por usted.

Busque ayuda inmediata si usted, o alguien que conoce tiene síntomas de enfermedad por calor como calambres musculares, dolores de cabeza, náuseas o vómitos.

Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Environmental Health

CS223306