

¡HACE CALOR AFUERA!

MANTÉNGASE FRESCO. MANTÉNGASE HIDRATADO. MANTÉNGASE INFORMADO.

Beba suficiente agua y **no espere** a tener sed para hacerlo.

Beba de dos a cuatro vasos de agua por hora cuando trabaje o haga ejercicio al aire libre.

Evite las bebidas alcohólicas o con mucho azúcar.

www.cdc.gov/nceh/extremeheat



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for
Environmental Health