

# STAY HEALTHY IN THE HEAT

## \* HOT CARS CAN BE DEADLY

Never leave children or pets in cars unattended. Call 911 if you see a child or pet in a car alone.



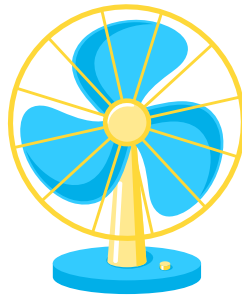
## \* PLAN YOUR DAY

Avoid going out during the hottest hours and plan outdoor activities in the morning and evening hours.



## \* Wear sunscreen

Sunburn can make you dehydrated and increase your risk for skin cancer. When out, always wear sunscreen (SPF 15 or higher). Reapply at least every two hours, especially when sweating or swimming.



## \* Stay cool

Visit a cooling center or other air-conditioned place, park with shade, splash pad or pool.



## \* Help others

Check on those at risk: outside workers, people with disabilities, older adults, pregnant women, and young children.



## \* Shade

Bring a hat or umbrella with you when you're out. If outside, take multiple breaks in a shaded area.



## \* Stay hydrated

Drink water throughout the day and avoid sugary beverages and alcohol. When out, bring a reusable bottle with you.



## \* Wear appropriate clothing

Choose light-weight, light-colored and loose-fitting clothing. Add a wide-brimmed hat and sunglasses for extra protection.



## \* Be aware of heat-related illnesses

If you see these symptoms: high body temperature (103F or higher), vomiting, confusion, or losing consciousness call 911. Heat stroke is a medical emergency.



# MANTENGASE SANO DURANTE EL CALOR

## \* LOS CARROS CALIENTES PUEDEN SER MORTALES

Nunca deje a niños o mascotas en automóviles sin supervisión. Llame al 911 si ve a un niño o una mascota solo en un automóvil.



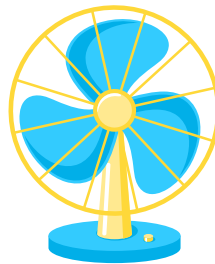
## \* PLANIFIQUE SU DÍA

Evite salir durante las horas más calurosas y planifique actividades al aire libre en horas de la mañana y de la tarde.



## \* Use protección para el sol

Las quemaduras solares pueden deshidratarlo y aumentar su riesgo de cáncer de piel. Cuando salga, use siempre protector solar (SPF 15 o mayor). Vuelva a aplicar al menos cada dos horas, especialmente al sudar o nadar.



## \* Manténgase fresco

Visite un centro de enfriamiento u otro lugar con aire acondicionado, un parque con sombra, un área de juegos acuáticos o una piscina.



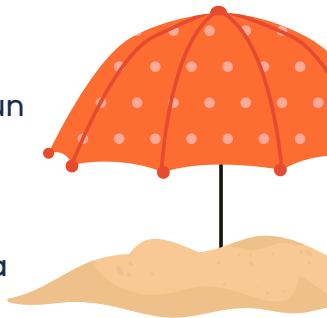
## \* Ayude a otros

Esté atento a las personas en riesgo: aquellos que trabajen afuera, personas con discapacidad, adultos mayores, mujeres embarazadas y niños pequeños.



## \* Sombra

Lleve un sombrero o un paraguas cuando salga. Si está afuera, tome descansos frecuentes en un área con sombra.



## \* Manténgase hidratado

Beba agua durante todo el día y evite las bebidas azucaradas y el alcohol. Cuando salga, lleve con usted una botella reutilizable.



## \* Use ropa adecuada

Elija ropa ligera, de colores claros y suelta. Póngase un sombrero de ala ancha y gafas de sol para mayor protección.



## \* Tenga en cuenta las enfermedades relacionadas con el calor

Si observa estos síntomas: temperatura alta (103 °F o más), vómitos, confusión o pérdida del conocimiento, llame al 911. La insolación es una emergencia médica.

