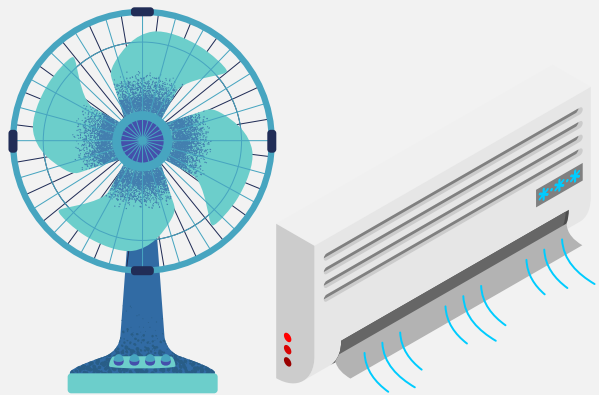


PROTECCIÓN CONTRA EL CALOR EXTREMO

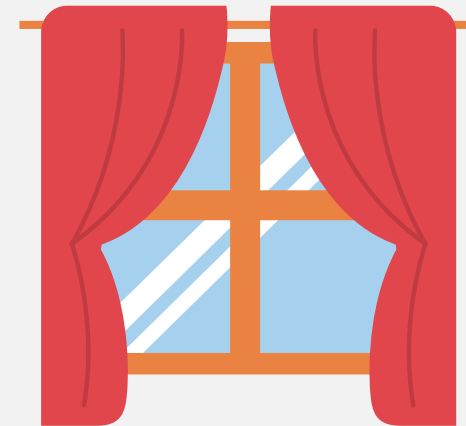
Si se espera calor extremo en su zona, revise que los ventiladores y equipos de aire acondicionado de su casa estén operativos.



Puede poner toallas alrededor de las puertas y ventanas para mantener el aire fresco en el interior.



Cubra las ventanas que reciban mucho sol con cortinas o persianas para evitar que se calienten las habitaciones.



Beba abundante agua y evite los alimentos salados.



Trate de estar en un ambiente con aire acondicionado o en el piso más bajo de un edificio.



Use ropa suelta y ligera y póngase un sombrero que le proteja la cara del sol.



@AidinPennsylvania



@aid_in_pa



@aidinpa

PROTECCIÓN CONTRA EL CALOR EXTREMO

Nunca deje niños ni mascotas solos en vehículos.



Si empieza a sentir calambres o cansancio extremo, vaya a una zona fresca y beba agua o alguna bebida deportiva.



Si tiene que trabajar en exteriores, trate de que alguien más esté con usted para que puedan ayudarse mutuamente si es necesario.

