

Manténgase fresco

El calor puede enfermarle y en algunos casos puede causarle la muerte. Protéjase. Después de una inundación o huracán, manténgase fresco.



En los días calurosos:

- ✓ Si puede, refréscuese en un cuarto que tenga aire acondicionado.
- ✓ Tome agua a menudo. Asegúrese de tomar agua limpia y potable.
- ✓ Use ropa de colores claros, hecha para climas calientes, y que no le quede apretada.
- ✓ Trabaje o juegue al aire libre por la mañana o al caer la tarde, cuando haga más fresco.
- ✓ Si trabaja o juega al aire libre, tómese un descanso a la sombra o en un cuarto fresco.
- ! **NUNCA** deje a nadie en un vehículo estacionado y cerrado.

