

Cuídese del Calor de Arizona



Tome mucha agua.

Nunca deje a los niños o mascotas en el coche.



Cubre la cabeza y vuelva a aplicar la crema solar cada dos horas.

Tome descansos a la sombra o al aire acondicionado.



Planee las actividades al aire libre en las primeras horas del día o las últimas horas de la tarde para evitar el calor.

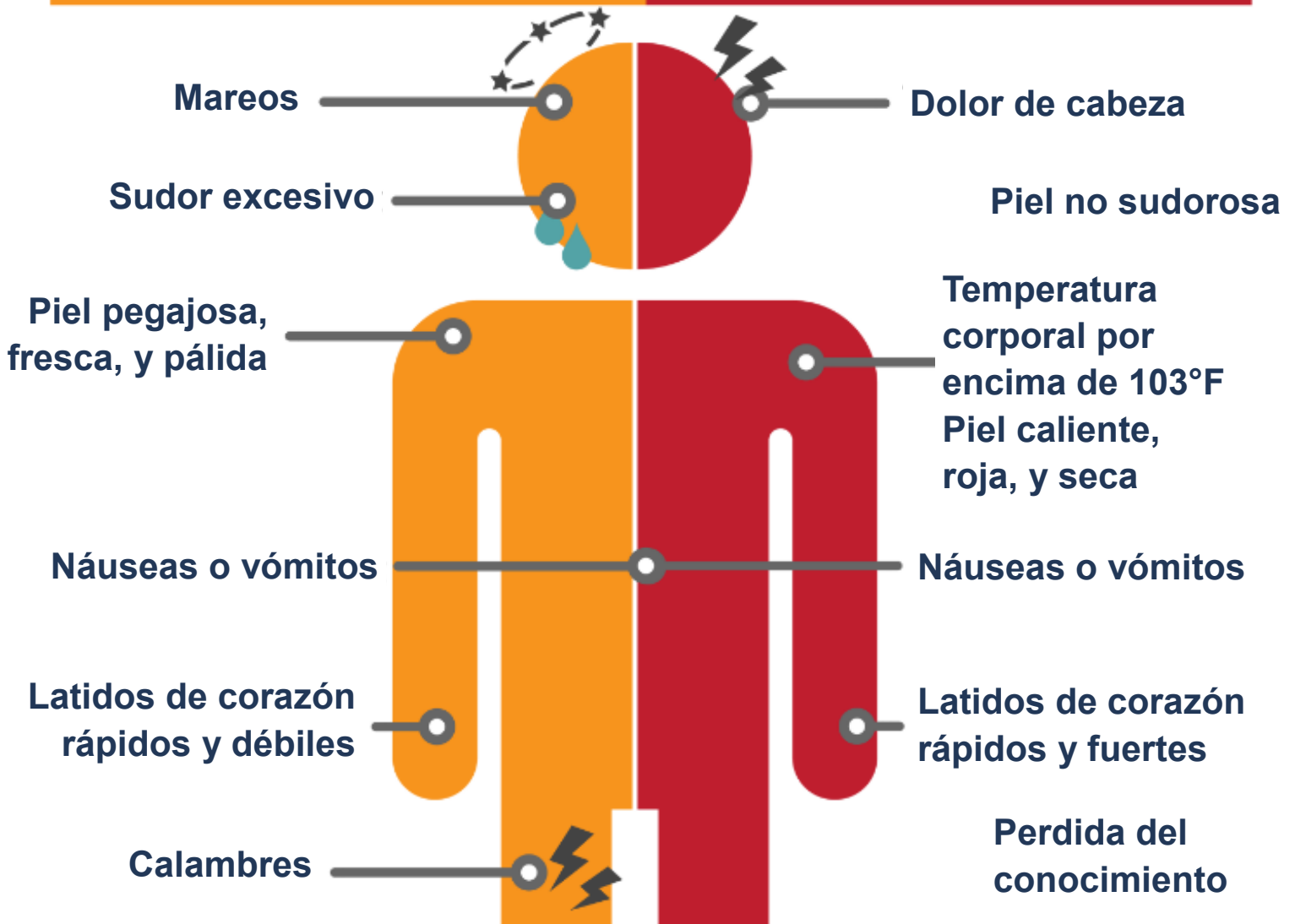


Visite heataz.org o llame 211 para más información acerca de refugios contra el calor, asistencia de energía, y más consejos para el calor.

Conoce los Signos de Enfermedad Relacionada al Calor

Agotamiento por el Calor

Golpe de Calor



- Descanse en un lugar fresco y sombreado
- Tome mucha agua y otros líquidos
- Báñese con agua fría o utilice compresas frías

Llame al 9-1-1

Tome acción inmediatamente para enfriar su temperatura corporal hasta que llegue la ayuda necesaria