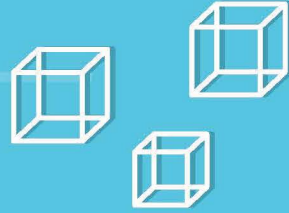


BEAT



the
Heat



CONSEJOS PARA AYUDAR

Si planea estar al aire libre, tome precauciones para protegerse del sol y el calor según lo recomendado por el condado de Los Ángeles.

- Evite el sol de 10:00 am a 3:00 pm, cuando los rayos son más fuertes.
- Reduzca la actividad física.
- Use un sombrero de ala ancha y ropa holgada, liviana y de colores claros cuando esté al aire libre.
- Configure su aire acondicionado entre 75° y 80°. Si no tiene aire acondicionado, tome una ducha fría dos veces al día.
- Beba muchos líquidos, incluso si no tiene sed. Evite el alcohol y la cafeína.
- Use protector solar con un factor de protección solar (FPS) de al menos 15 si necesita estar al sol.
- Permanezca en la sombra cuando trabaje al aire libre.
- No se olvide de sus mascotas; necesitan mucha agua y sombra.



Los síntomas de la deshidratación y los calambres por calor incluyen mareos, fatiga, desmayos, dolores de cabeza, latidos cardíacos rápidos, calambres musculares y aumento de la sed. Cualquier persona que experimente estos síntomas debe buscar atención médica inmediata o llamar al 911.

Visite GlendaleCA.gov/BeatTheHeat para la información más actualizada.