



DERROTE EL CALOR...


...cuando la temperatura se eleva.


QUE HACER:

 Tome suficiente agua.

 Deje suficiente tiempo para refrescarse entre prácticas y ejercicios.

 Planear actividades agotadoras al aire libre, durante las horas más frescas del día.

 Tome descansos frecuentes si trabaja afuera.


 Proteja sus ojos y use crema bloqueadora de sol.


 Hacer visitas regulares a familiares y amistades mayores.

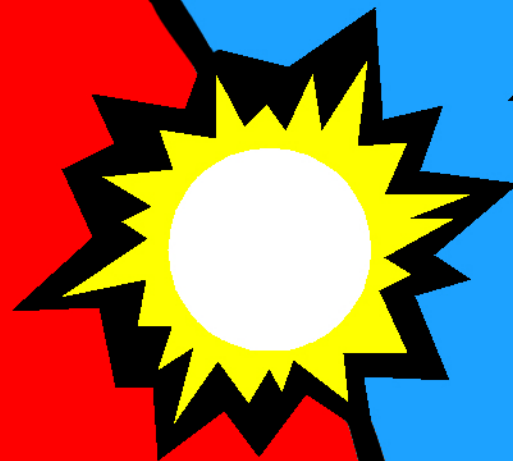
QUE NO HACER:

 Deje los niños o animales en vehículos estacionados.

 Se exponga mucho al sol.

 Arrope o abrigue a los bebés cuando este muy caliente.

 Tome bebidas que contengas alcohol, cafeína en exceso o largas cantidades de azúcar.



Tarrant County Public Health

1101 S. Main Street, Fort Worth, TX 76104
817-321-4700

<http://health.tarrantcounty.com>