

No SUCUMBA

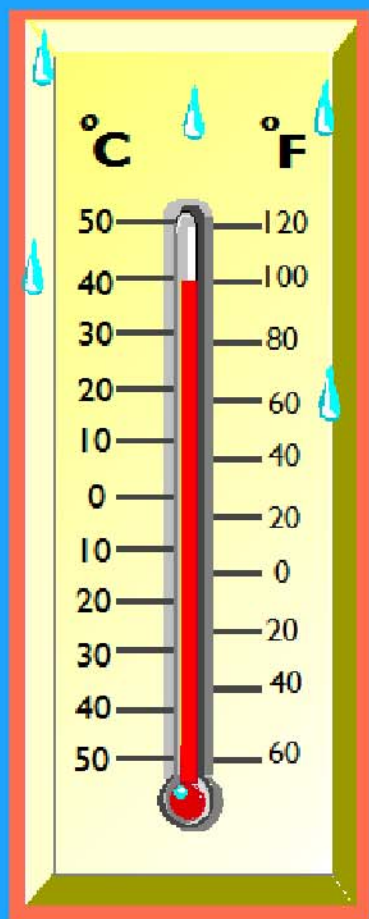
al

CALOR

DEL VERANO

Que no hacer:

- ☀ Deje los niños o animales en vehículos estacionados.
- ☀ Exponerse mucho al sol.
- ☀ Tome bebidas que contengan alcohol, cafeína en exceso o largas cantidades de azúcar.
- ☀ Abrigue a los bebés cuando este muy caliente.



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.



Tarrant County Public Health

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

<http://health.tarrantcounty.com>