

MANTÉNGASE A SALVO *en* EL CALOR *del* VERANO

PREPÁRESE CON ESTOS CONSEJOS



SI NECESITA ASISTENCIA

Llame 9-1-1

para emergencias médicas

Llame 8-1-1

para preguntas referentes a la salud

Llame 3-1-1

**para locales públicos en donde
se pueda mantener fresco**

(Nota: Locales pueden cambiar
debido al COVID-19)

Hay servicios de interpretación disponibles
para los números mencionados arriba

1 Manténgase fuera del sol lo más que pueda.

2 Pase tiempo en algún lugar con aire acondicionado y busque la sombra cuando este afuera manteniendo 2 metros de distancia.

3 Utilice sombrero, ropa ligera y filtro solar. Tome suficientes líquidos fríos como agua **antes** de que sienta sed.

4 Tome alimentos fríos que contengan líquido como ensaladas y frutas.

5 Para bajar la temperatura, mojarse la cara y el cuello con agua fresca o utilice una toalla mojada. Tome una ducha con agua tibia.

6 Camine despacio y reduzca las actividades que puedan elevar la temperatura.

7 Busque atención médica si siente náuseas, está mareado y pálido, sudando mucho o siente que se desmaya.

8 Si conoce a alguien que es más vulnerable al calor o menos probable que salga de su casa debido al COVID-19, reviselos por telefono, video o en persona a una distancia segura. Acuérdesse de revisar también a las mascotas.

9 Cierre las persianas o las cortinas durante el día y solamente abra las ventanas en la noche cuando la temperatura haya bajado. Utilice un abanico cerca de usted y abra la ventana para que entre el aire fresco.

10 Evite utilizar aparatos que generan calor como secadoras y lavaplatos.

PARA MAYOR INFORMACIÓN Y CONSEJOS VISITE:

vancouver.ca/hot-weather

(traducciones estarán disponibles)