

PROTÉJASE CUANDO HACE CALOR

El calor llega rápido. Esté preparado protegiéndose y protegiendo a los demás con estos consejos importantes.



MANTÉNGASE HIDRATADO

- Beba más agua o solución con electrolitos, en especial cuando esté activo al aire libre.
- Sea proactivo, no espere a tener sed para hidratarse.
- Evite el alcohol y las bebidas cafeinadas.



MANTÉNGASE INFORMADO

- Siga los pronósticos del clima y las noticias locales.
- Fíjese cuál es su riesgo de calor en mn.gov/heat.



MANTÉNGASE FRESCO

- Vaya a un lugar con sombra, espacio con aire acondicionado u otro lugar fresco.
- Use ropas sueltas, livianas y de colores claros y use protector solar.
- Tome duchas o baños frescos.
- No use ventiladores eléctricos para refrescarse cuando la temperatura en el interior supere los 95° F. Soplar aire de temperatura más alta que la de su cuerpo puede ser peligroso.



CONOZCA LOS SÍNTOMAS

- Conozca los síntomas de las enfermedades causadas por el calor. Más información en mn.gov/heat.



MANTENGA SU CASA FRESCA

- Baje las persianas para no dejar entrar el sol.
- Si tiene una unidad de aire acondicionado en la ventana, cree una habitación fresca donde pueda ir a refrescarse.
- Use ventiladores para hacer entrar aire exterior fresco o ventilar el aire más cálido del interior hacia afuera.
- Limite el uso de la estufa, el horno y otros electrodomésticos que generan calor.



ESCUCHE A SU CUERPO

- Tómese las cosas con calma cuando haga calor.
- Solo haga trabajo y ejercicio al aire libre en los momentos más frescos del día.
- Tenga cuidado si tiene un problema de salud crónico.



CUIDE A LOS DEMÁS

- Llame a sus pariente y vecinos, en especial si son de edad avanzada, viven solos o tienen problemas de salud crónicos.
- Asegúrese de que estén tomando suficiente agua y manteniéndose frescos.
- Recuérdeles que deben tomar en serio el calor, encender el aire acondicionado o ir a un lugar fresco.



MANTENGA A TODOS A SALVO

- Jamás deje a los niños, personas con discapacidades o mascotas dentro de un vehículo estacionado.

MANTÉNGASE FRESCO EN MN