

El calor lo puede enfermar

- Si no tiene aire acondicionado:
 - Vaya a un lugar fresco como la biblioteca, la casa de un amigo(a) con aire acondicionado o a un centro de fresco. Puede encontrar una lista de estos centros y sus horarios: <http://readywisconsin.wi.gov/> .
 - Por favor llame al 2-1-1 y pregunte “¿Dónde está el centro de fresco más cerca de mí?”
 - Tome bastante agua en los días calientes aunque no tenga sed.
- Permanezca salvo cuando esté afuera
 - Use ropa clara y amplia
 - Quedase en la sombra y fuera del sol directo
 - Evite actividades agotadoras
- Reconozca los síntomas de mucho calor. Llame al 9-1-1 o vaya a la sala de emergencia enseguida si usted o alguien que conoce tiene síntomas de enfermedad por mucho calor como:
 - Piel caliente o seca O piel fría o pegajosa
 - Debilidad
 - Mareos
 - Náusea o vómitos
 - Dificultad respirando
- Sea un amigo(a)! Cuando hay mucho calor:
 - Consulte con su familia, amigos y vecinos para estar seguro de que estén sanos y frescos.
 - Estén alertos para las señales de enfermedad por mucho calor
 - Llame al 9-1-1 inmediatamente si tienen síntomas de enfermedad por mucho calor.