

## Prepare yourself and your family for the heat...

- Slow down. Avoid strenuous activity. If you must do strenuous activity, do it during the coolest part of the day, which is usually in the morning between 4:00 a.m. and 7:00 a.m.
- Stay indoors as much as possible. If air conditioning is not available, stay on the lowest floor, out of the sunshine. Try to go to a public building with air conditioning each day for several hours. Remember, electric fans do not cool the air, but they do help sweat evaporate, which cools your body.
- Wear lightweight, light-colored clothing. Light colors will reflect away some of the sun's energy.
- Drink plenty of water regularly and often. Your body needs water to keep cool.
- Drink plenty of fluids even if you do not feel thirsty.
- Water is the safest liquid to drink during heat emergencies. Avoid drinks with alcohol or caffeine in them. They can make you feel good briefly, but make the heat's effects on your body worse. This is especially true about beer, which dehydrates the body.
- Eat small meals and eat more often. Avoid foods that are high in protein, which increase metabolic heat.
- Avoid using salt tablets unless directed to do so by a physician.
- Shade makes a difference! If you need to be in the sun for a long time, wear a visor or light sun-hat.
- Light shoes are necessary for ultimate cooling. Avoid boots and high-tops. If your feet are cool, so are you!
- A cool dip in the pool is a great way to cool off- and great exercise!
- ALWAYS wear sunscreen when you are going to be exposed to the sun's rays. Even a short time in the sun can cause sunburns.
- Overcast days don't always mean you can't burn. Wear that sunscreen!
- If you are feeling faint, nauseous, weak or disoriented, seek medical help immediately. Hyperthermia and heat-stroke are serious, and can lead to illness and even death.



## Prepare a su familia y a usted para el calor...

- Valla mas despacio. Evite actividades vigorosas. Si usted debe tomar parte en actividades vigorosas, hagalo durante la parte más fresca del día, que viene siendo entre las 4:00am y las 7:00am.
- Permanezca adentro lo mas possible que pueda. Si no tiene aire acondicionado, permanezca en el piso mas bajo, lejos del sol. Trate de ir a un edificio publico con aire acondicionado todo los dias por varias horas. Recuerde, los ventiladores electronicos no refrescan el aire, pero si ayudan a evaporar el sudor que enfria el cuerpo.
- Lleve ropa ligera y de color claro. Los colores claros reflejan alguna de la energia solar lejos de su cuerpo.
- Beba mucha agua regularmente. Su cuerpo necesita agua para mantenerse fresco.
- Tome muchos liquidos, incluso cuando no tenga sed.
- El agua es el liquido mas seguro para beber durante las emergencias del calor. Evite las bebidas con alcohol o cafeina. Estas bebidas pueden hacer que usted se sienta bien brevemente, pero los efectos del calor en su cuerpo seran peores. Esto es especialmente cierto sobre la cerveza, que deshidrata el cuerpo.
- Coma comidas pequeñas y coma más a menudo. Evite los alimentos que son altos en proteínas, que aumentan el calor metabólico.
- Evite usar tabletas de sal a menos que lo indique un medico.
- ¡La sombra hace la diferencia! Si necesita estar en el sol durante mucho tiempo, lleve una visera o un sombrero ligero.
- Zapatos ligeros son necesarios para mantener los pies refrescos. Evite las botas altas. Si sus pies estan frios, tambien lo estara usted.
- Un baño fresco en la piscina es una gran manera de refrescarse y un gran ejercicio.
- SIEMPRE use protector solar cuando va a estar expuesto a los rayos del sol. Incluso un breve periodo de tiempo expuesto al sol puede causar quemaduras.
- En los dias nublados no siempre significa que no puede quemarse. Use protector solar esos dias tambien.
- Si usted se siente debil, mareado, o desorientado, busque avuda medica inmediatamente. La Hipertermia e Insolación son graves, y pueden, llevarlo(a) a enfermarse e induso la muerte.

