

Recomendaciones para mantenerte fresco y protegido este verano:



Mantente hidratado

Toma por lo menos dos vasos de agua cada hora durante el calor extremo



Quédate adentro

Si es posible, evita estar afuera por periodos prolongados de tiempo



Protégete

Utiliza bloqueador solar, sombreros, lentes y otros protectores solares si sales de casa



Mantente alerta

Si ves a alguien sufriendo alguna emergencia médica, llama al 911

