

# Calor EXTREMO



*Preparados  
para el*

**CLIMA**

## Sigue así

- Evite la luz solar directa
- Use ropa ligera y de colores claros
- Tome duchas o baños fríos
- Quédese en un refugio con aire acondicionado
- No confíe en un ventilador como su dispositivo de enfriamiento principal

## Mantente hidratado

- Bebe más agua
- No espere hasta tener sed para beber más líquidos.
- Evite las bebidas con cafeína o las bebidas con altas cantidades de azúcar
- Evite el alcohol
- Recuerde a los demás que se mantengan hidratados

## Mantente informado

- Consulte las noticias locales para conocer las alertas de calor extremo
- Conozca los síntomas de las enfermedades causadas por el calor



Para obtener más información, llame al 3-1-1 o visite [www.elpasotexas.gov/publichealth/beclimaterady](http://www.elpasotexas.gov/publichealth/beclimaterady)