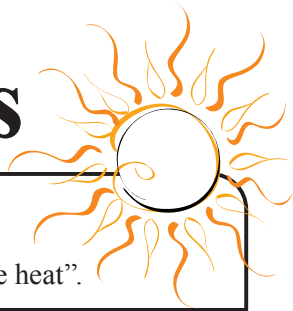


# Heat Safety Tips



Summertime is usually hot months, but the heat can turn dangerous when it reaches 100° during the day and stays above 80° at night. When this happens, we have “extreme heat”.

## Follow these steps to stay safe and healthy when it's hot:



- Stay indoors and out of the sun during the day.
- Fans alone won't protect you from extreme heat—use your air conditioner and keep it well maintained.
- If your indoor temperature remains above 90 degrees, seek shelter in an air-conditioned building.



- Drink plenty of water, and eat lighter meals.
- Avoid alcoholic or caffeinated drinks.
- Be aware—your prescription medication may affect your heat tolerance. Check with your doctor.



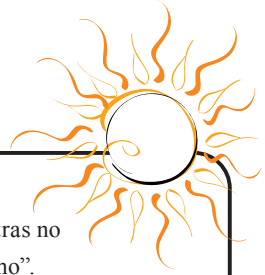
- Wear light colored and loose-fitting clothing, and a hat with a wide brim when outside.
- Take frequent cool showers or baths.

## During times of extreme heat, help others stay safe too!

- Check on your neighbors, especially elderly people who live alone.
- Bring pets indoors where the air conditioning is on.
- Get immediate medical help for anyone with these heat-related symptoms:
  - Profuse sweating and muscle cramping
  - Body temperature of 105°, with hot and dry skin
  - Confusion or unconsciousness

For more information  
visit [www.stanemergency.com](http://www.stanemergency.com)  
or call the Heat Hotline at 558-8035

# Consejos Para Protegerse del Calor



Normalmente la temperatura es alta en el verano. Este calor puede ser peligroso cuando llega o sobrepasa los 100 grados durante el día, mientras no baja de los 80 grados durante la noche. A esto llamamos “Calor Extremo”.

## Haga lo siguiente para protegerse del calor:



- No se exponga al sol durante el día.
- Los ventiladores no les protegerán del calor extremo – use su aire acondicionado y déle buen mantenimiento.
- Si la temperatura dentro su casa permanece arriba de los 90 grados busque estar en un edificio con aire acondicionado.



- Tome suficiente agua y coma alimentos ligeros.
- Evite bebidas alcohólicas y con cafeína.
- Ponga atención – Sus medicamentos pueden cambiar su tolerancia al calor. Consulte a su doctor.



- Vista ropa amplia de colores claros y sombrero con visera ancha cuando salga.
- Báñese con frecuencia.

## ¡Ayude a otras personas cuando estemos en un Calor Extremo!

- Hable con sus vecinos, especialmente con ancianos que viven solos.
- Ponga sus mascotas en un área con aire acondicionado.
- Busque atención médica inmediata cuando alguien presente los siguientes síntomas:
  - Sudor excesivo y calambres musculares.
  - Una temperatura de 105 grados, con la piel caliente y reseca.
  - Confusión o inconsciencia.

Para más información  
visite [www.stanemergency.com](http://www.stanemergency.com)  
o llame a la línea de crisis del calor al 558-8035.