

Protect yourself from

EXTREME HEAT



Who is Most at Risk?



- ▶ People who work or are active outdoors
- ▶ Anyone who does not have access to air conditioning
- ▶ Infants and children
- ▶ Pregnant women
- ▶ Adults 65 and older
- ▶ People with chronic illnesses

HEAT CHECK

What Can You Do?

▶ STAY COOL

- If you don't have air conditioning, go somewhere that does a few hours each day.
- Wear light-colored, light-weight clothing that breathes.
- Take cool showers.
- Avoid direct sun.

▶ STAY HYDRATED

- Drink more than usual. Water is best!
- On regular days, drink 8 glasses, and more when it's hot.

▶ CHECK ON NEIGHBORS AND FRIENDS

- Create a buddy system.
- Focus on people at high risk.
- Check on the elderly and anyone who doesn't have AC.

▶ STAY INFORMED

- Check local news and weather reports.
- Be alert on extreme heat days that "feel like" 100 degrees or more.
- Learn the warning signs of heat illness, including: heavy sweating, clammy skin, cramps, tiredness, dizziness, headaches, nausea, confusion, high body temperature



305
RESILIENT

MIAMI-DADE
COUNTY

For more information, scan QR Code

Protéjase del

CALOR EXTREMO

¿Quiénes Corren el Mayor Riesgo?



- ▶ Las personas que trabajan o hacen actividades al aire libre
- ▶ Cualquier persona que no tenga acceso al aire acondicionado
- ▶ Los bebés y los niños
- ▶ Las mujeres embarazadas
- ▶ Los adultos de 65 años o más
- ▶ Las personas que padecen enfermedades crónicas

ANTE EL CALOR

¿Qué Puede Hacer?



► MANTENERSE FRESCO

- Si no tiene aire acondicionado, trate de pasar unas horas al día en un lugar que lo tenga.
- Lleve ropa de colores claros, ligera y fresca.
- Tome duchas frescas.
- Evite el sol directo.



► MANTÉNGASE HIDRATADO

- Tome más líquidos que de costumbre. Lo mejor es tomar agua.
- En días normales, tome 8 vasos, y más cuando haga calor.

► COMPRUEBE SI SUS VECINOS Y AMIGOS ESTÁN BIEN

- Cree un sistema de apoyo entre amigos.
- Dedique más atención a las personas de alto riesgo.
- Compruebe si están bien los ancianos y las personas que no tengan aire acondicionado.



► MANTÉNGASE INFORMADO

- Esté al tanto de las noticias locales y de los partes del tiempo.
- Manténgase alerta en los días de calor extremo con sensación térmica de 100 °F o más.
- Conozca las señales de aviso de los malestares provocados por el calor, como: sudoración abundante, piel pegajosa, calambres, cansancio, mareos, dolores de cabeza, náuseas, confusión, temperatura corporal elevada



305
RESILIENT

MIAMI-DADE
COUNTY

Para más información, escanee el código QR

Pwoteje tèt ou kont

CHALÈ EKSTRÈM



Kilès Ki Gen Pi Gwo Risk?



- ▶ Moun ki travay oswa ki fè aktivite deyò
- ▶ Moun ki pa gen aksè a klimatizè
- ▶ Tibebe ak timoun
- ▶ Fanm ansent
- ▶ Adilt 65 ane oswa plis
- ▶ Moun ki gen maladi kwonik

VERIFIKASYON CHALÈ

Kisa Ou Ka Fè?



▶ RETE KALM

- Si ou pa gen klimatizè, ale yon kote ki gen klimatizè kèk èdtan chak jou.
- Mete rad ki pa gen koulè fonse, ki lejè pou kite lè antre.
- Pran douch ki fre.
- Evite kontak dirèk avèk solèy.

▶ RETE IDRATE

- Bwè plis pase nan tan nòmal. Dlo se meyè bwason an!
- Nan jou nòmal, bwè 8 vè dlo, e plis ankò lè li fè cho.



▶ TCHEKE SOU VWAZEN AK ZANMI

- Kreye yon sistèm zanmi.
- Prete atansyon a moun ki gen gwo risk.
- Tcheke sou gramoun aje ak moun ki pa gen klimatizè.



▶ RETE ENFÒME

- Tcheke nouvèl lokal ak meteyo.
- Rete vijilan nan jou chalè ekstrèm ke moun "santi" a 100 degré oswa plis.
- Aprann siy avètisman maladi chalè, tankou: anpil swe, po imid, kranp, fatig, vètij, tèt fè mal, kè plen, konfizyon, tanperati kò ki elve



305
RESILIENT

MIAMI-DADE
COUNTY