



iPiense en la Seguridad Ante el Calor!

Durante el caluroso clima de Arizona:

Manténgase hidratado/a y lleve agua consigo en todo momento.

Evite las horas pico de calor de 2:00 p.m. a 5:00 p.m. Planifique actividades más temprano por la mañana y más tarde por la noche.

Elabore un plan de alivio del calor con su doctor o equipo médico.

Obtenga ayuda si su aire acondicionado está descompuesto. Las compañías de servicios públicos y las organizaciones locales cuentan con programas.

Obtenga ayuda si usted está batallando para pagar su recibo de luz. Existen programas de asistencia comunitaria y con los servicios públicos.

Manténgase fresco/a en el hogar, en un centro local de enfriamiento, o con amigos y familia.

Nunca deje a un niño, a una niña o a un animal solo/a en un auto caliente.

Visite mercyar.es/heatsafe o escanee el código QR para las ubicaciones de los centros de enfriamiento y más recursos.

