



## ¡Piense 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](https://mercyar.es/heatsafe) o escanee el código QR para las ubicaciones de los centros de enfriamiento y más recursos.

