

STAY HEALTHY IN THE HEAT

HOT CARS CAN BE DEADLY

Don't leave children or pets in cars; call 911 if you see a child or pet in a car alone.



BEWARE OF HEAT-RELATED ILLNESS

Call 911 if you see these symptoms: high body temperature, vomiting, and pale and clammy skin.



STAY COOL

Go to an air conditioned place, park, or pool.

SUMMER CLOTHES

Wear lightweight, light-colored clothes.

PLAN YOUR DAY

Avoid going out during the hottest hours, and wear sunscreen.

SHADE

Bring a hat or umbrella with you when you're out.



HELP OTHERS

Check on those at risk, like the sick, older adults, pregnant women, and children.

DRINK WATER

Fill a reusable bottle with water and bring it with you.



Call 211 for Cooling Centers where you can go for free to stay cool.

To learn more, visit publichealth.lacounty.gov

With many thanks to the Government of South Australia



MANTÉNGASE SANO CUANDO HACE CALOR

LOS AUTOS PUEDEN SER MORTALES

No deje a niños o mascotas en el auto; llame al 911 si usted ve un niño o mascota solo en un auto.



TENGA CUIDADO CON LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

Llame al 911 si ve estos síntomas: alta temperatura corporal, vómitos y piel pálida y húmeda.



MANTÉNGASE FRESCO

Vaya a un lugar con aire acondicionado, parque, o piscina.

ROPA DE VERANO

Use ropa ligera, de color claro.

PLANIFIQUE SU DÍA

Evite salir al calor durante las horas pico, y use protector solar.

SOMBRA

Lleve un sombrero o paraguas con usted cuando esté afuera.



AYUDE A OTROS

Observe a las personas que están a riesgo, como las personas enfermas, los adultos mayores, las mujeres embarazadas y los niños.

BEBA AGUA

Llene una botella reutilizable con agua y llévesela con usted.



Llame al 2-1-1 para los Centros de Enfriamiento donde usted puede ir gratis para mantenerse fresco.

Para más información, visite publichealth.lacounty.gov.

Muchas gracias al Gobierno de Australia del sur

