



**Manténgase fresco. Pase tiempo en espacios con aire acondicionado.**



**Conozca los signos de un golpe de calor: sudoración intensa, piel fría y húmeda, mareos, náuseas y dolores musculares.**



**Manténgase hidratado, evite actividades extenuantes y use protector solar.**

## ¿SABÍA QUE...?

- En los períodos de calor extremo, las personas sin acceso a espacios con aire acondicionado están en alto riesgo de agotamiento e insolación.
- El cuerpo puede perder mucha agua en los días calientes. Puede que deba tomar más agua de lo habitual para mantenerse hidratado.
- Las quemaduras solares pueden provocar mayor dificultad para refrescarse. Use protector solar y evite permanecer al sol. Si está al aire libre, busque lugares sombreados.
- Las personas pueden deshidratarse en momentos clima extremadamente caliente. Cualquier persona desmayada o con quemaduras solares está en mayor riesgo de deshidratación y debe recibir atención médica inmediata.

## RECURSOS

1

En Boston, los refugios de emergencia para desamparados abren las 24 horas del día durante el calor extremo.

2

Manténgase fresco. Visite los centros públicos de refrescamiento, las piscinas públicas, los parques, las playas y las Bibliotecas Públicas de Boston.

3

Manténgase fresco en el Centro de Participación de la Comisión de Salud Pública de Boston (BPHC), de la calle Southamptton.

**Para obtener más información sobre estos recursos, llame al 3-1-1 o visite el sitio web [boston.gov/heat](http://boston.gov/heat)**