

TIPS FOR BEATING THE HEAT

Consejos para Mantenerse Fresco y Seguro:



- ☰ Drink plenty of water.
- ☰ Go to an air conditioned place (cool place). Visit a mall, public library, public community centre, etc.
- ☰ Wear a hat and lightweight, loose-fitting clothing.
- ☰ Take a cool bath or shower.
- ☰ Close your blinds or curtains.
- ☰ Open windows to let air circulate when using a fan.
- ☰ Limit physical activities during the day.
- ☰ Check on your neighbours and family.
- ☰ Never leave children or pets alone in closed vehicles.
- ☰ Seek medical attention for any of these warning signs: heavy sweating, paleness, muscle cramps, weakness, tiredness, dizziness, headache, fainting, nausea and/or vomiting.

- ☰ Tome bastante agua.
- ☰ Vaya a un sitio donde haya aire acondicionado (un sitio fresco). Visite un centro comercial, una biblioteca pública, etc.
- ☰ Utilice sombrero y ropa ligera y cómoda.
- ☰ Tome un baño o una ducha fría.
- ☰ Cierre las persianas o cortinas y abra las ventanas para que el aire circule cuando esté utilizando un ventilador.
- ☰ Limite las actividades físicas durante el día.
- ☰ Esté pendiente de sus vecinos y familiares.
- ☰ Nunca deje mascotas o niños solos en vehículos cerrados.
- ☰ Busque atención médica si se presenta alguna de estas señales de advertencia: sudor excesivo, palidez, calambres musculares, debilidad, cansancio, mareo, dolor de cabeza, desmayo, náusea y/o vómito.

Ciudad de Hamilton: 905- 546-CITY (2489).

Telehealth Ontario: 1-866-797-0000

Bomberos/Policía/Ambulancias: 911

Spanish