



DELTA



SURREY



LANGLEY

BEAT THE HEAT!

VENCE EL CALOR!
Scan the QR codes for
tips and places to stay cool!



DIVERSE*city*
community resources society

¡Sigue estos útiles consejos para mantenerte fresco(a)!

1. ¡Bebe agua! Mantente hidratado(a) y no esperes a beber agua hasta tener sed.
2. ¡Vístete de acuerdo con el tiempo! Lleva ropa ligera, sombreros de ala ancha y gafas de sol.
3. ¡Ponte protección solar! Vuelve a aplicártela cuando sea necesario.
4. ¡Busca la sombra y no te espongas al sol (especialmente de 10am – 6pm)!
5. ¡Refúgiate al fresco en bibliotecas, centros comerciales o centros recreativos y comunitarios!
6. ¡Refréscate en una piscina al aire libre, en un parque acuático o en la playa!
7. Planifica y prepárate para una ola de calor con antelación para mantenerte a salvo.
8. Ten cuidado con las erupciones cutáneas, los mareos, los dolores de cabeza, los calambres musculares y demás enfermedades relacionadas con el calor.
9. Vigila regularmente cómo se encuentran los demás, incluidos los que no pueden salir de casa.
10. Para recibir atención médica: Llama al 9-1-1 para emergencias, Llama al 8-1-1 para enfermedades relacionadas con la salud, Llama al 2-1-1 para conectar con otros servicios.

BEAT 
THE HEAT!

