

Manténgase Fresco en Casa



Vea cómo están los vecinos y parientes de más edad. Anímelos a mantenerse frescos y tomar mucha agua.



La luz solar aumenta el calor en interiores.

Cubra las ventanas para evitar que entre la luz del sol. Se puede poner papel de aluminio, películas de control del calor para ventanas o cartones en las ventanas para evitar que entre la luz del sol.



Manténgase fresco con agua.

No confíe en que solo un ventilador lo mantendrá fresco durante una ola de calor. Póngase una toalla húmeda y fresca o una bolsa de hielo en el cuello. Tome una ducha o un baño fresco. Rocíese agua con una botella con rociador.

Algunos electrodomésticos generan calor.

Use los extractores de la cocina y el baño para eliminar el calor y la humedad de su casa. Consuma alimentos fríos o cocine afuera a la sombra.

Abra las ventanas cuando esté más fresco afuera que adentro.

Procure que circule una brisa cruzada durante la parte más fresca del día. Ponga un ventilador de caja en una ventana que sople aire hacia afuera y un ventilador de caja en otra ventana que sople aire hacia adentro.

Si hace demasiado calor en su casa, vaya a un lugar con aire acondicionado.



Vaya a un centro comercial, cine, biblioteca u otro lugar fresco. ¿Necesitas ayuda? Llame al 2-1-1 (866-698-6155)