

# BEAT THE HEAT

- Drink plenty of fluids
- Eat light
- Eliminate or reduce outdoor activities
- Prevent sunburn
- Wear appropriate clothing
- Never leave children or pets in a car, even with the windows partially open



**Proud Member**

# VENZA EL CALOR

- Beba suficiente cantidad de líquidos
- Coma comidas pequeñas
- Evite o reduzca sus actividades al aire libre
- Evite quemaduras de sol
- Pongase ropa ligera
- Nunca deje a sus niños o mascotas adentro de un coche ni si quiera cuando las ventanas esten abiertas



**Proud Member**