

Top 10 Tips for Staying Safe in the Arizona Heat



1. Drink plenty of WATER

Drink plenty of water EVERY DAY even when you are not thirsty.

2. Do NOT rely on a FAN as your primary source of air

A fan does NOT replace being in an air-conditioned location. It *dehydrates* your body.



3. Stay cool indoors

Stay in a cool, air-conditioned location. If you need help paying your electric bill, contact your utility company for possible special programs.

4. Take care of your pets

Make sure that your **pets** are provided with plenty of **water, shade and a cool place to rest**, since they can become dehydrated as well.



5. Cool down by taking a bath or shower

Taking a shower helps your body cool down. However, DO NOT take a shower immediately after becoming overheated, since your body may cool down too quickly and cause illness.



6. Wear LOOSE clothing

Allow your skin to **breathe** in the heat. Breathable fabrics like cotton are best.



7. NEVER leave kids in the car

Remember to NEVER leave children, pets or those needing special care in parked cars when the temperature is high - even for just a few minutes!



8. Limit outdoor exercise

Exercise outside during morning hours; exercise inside in air conditioning the rest of the day.



9. Check on friends and neighbors

Open windows are a sign that a neighbor could be having an air conditioning problem. Check to make sure they are staying cool.



10. For more information

For cooling locations or additional resources, visit HeatAZ.com.



10 Consejos para Mantenerse Seguro en el Calor de Arizona



1. Beba suficiente AGUA

Beba suficiente agua CADA DIA aun cuando no tenga sed.

2. No **DEPENDA** solo de un abanico como su principal fuente de ventilación

Un abanico **NO** reemplaza el estar en un lugar con aire acondicionado. Este deshidrata el cuerpo.



3. Permanezca en lugar fresco

Manténgase en un lugar fresco con aire acondicionado. Si necesita asistencia para pagar su recibo de la electricidad contacte a su compañía de luz para ver qué programas de asistencia existen.

4. Cuide a sus mascotas

Asegúrese que sus **mascotas** tengan la suficiente **agua, sombra y un lugar fresco** donde descansar.



5. Manténgase fresco tomando un baño o ducha

El bañarse o ducharse le ayuda a su cuerpo a mantenerse fresco. Pero **NO SE** bañe inmediatamente después de haber estado expuesto al calor ya que podría enfermarse.



6. Use **ROPA LIGERA**

Permita que su piel **respire** en el calor. Use material que pueda respirar como el algodón.



7. Nunca deje a los niños en el auto

Recuerde **NUNCA** dejar a los niños, mascotas o aquellos que necesitan cuidado especial en autos estacionados durante las altas temperaturas, ni siquiera por unos minutos.



8. Limite el ejercicio al aire libre

Ejercite al aire libre durante las horas de la mañana, el resto del día hágalo dentro de un lugar con aire acondicionado.



9. Este al pendiente de amigos y vecinos

Las ventanas abiertas es señal de que su vecino pudiera tener un problema con el aire acondicionado. Asegúrese de ver si están en un lugar fresco.



10. Para mas información

Para encontrar sitios que le den refugio durante las horas de calor o para otros recursos visite **CalorAZ.com**.

