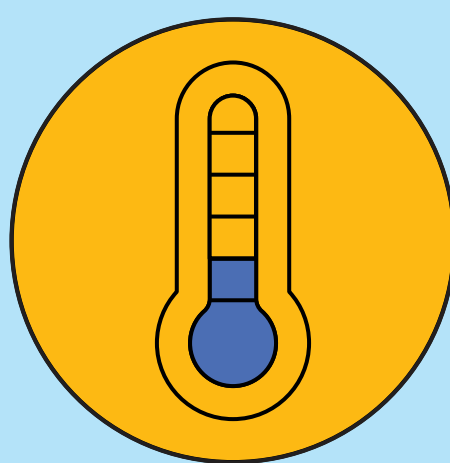


Manténgase seguro en condiciones de calor extremo



Manténgase hidratado.

Beba un vaso de agua cada 20 minutos.



Manténgase fresco.

Pase tiempo en lugares con aire acondicionado.



Manténgase en contacto.

Comuníquese con sus seres queridos y vecinos.



**Cruz Roja
Americana**



Obtenga más información sobre cómo mantenerse seguro durante el calor extremo.

CruzRojAmericana.org/cuidado-con-el-calor