



# Beat *the* Heat

- **Prevent dehydration** by drinking one cup (eight ounces) of water or an electrolyte drink every 15-20 minutes
- **Eat light**
- **Eliminate or reduce** strenuous activities
- **Take frequent breaks** under shade or cool areas
- **Wear lightweight, light-colored, loose-fitting** protective clothing
- **Wear a hat and sunglasses**
- **Protect yourself** from sun exposure using and reapplying sunscreen regularly
- **Never leave children, elderly, disabled people or pets** in a car, even with the windows partially open



Visit [nsc.org](https://www.nsc.org) for more resources.

# Gánele *al* calor

- **Para prevenir la deshidratación**, beba un vaso (ocho onzas) de agua o una bebida con electrolitos cada 15 a 20 minutos.
- **Coma algo liviano.**
- **Elimine o disminuya** las actividades extenuantes.
- **Tome descansos frecuentes** a la sombra o en áreas frescas.
- **Use ropa protectora que sea ligera**, de colores claros y holgada.
- **Use un sombrero** y lentes de sol.
- **Protéjase** de la exposición al sol usando protector solar y aplicándolo con regularidad.
- **Nunca deje a niños**, ancianos, personas discapacitadas o mascotas dentro de un automóvil, incluso con las ventanas parcialmente abiertas.



Para obtener más información, visite [nsc.org](https://www.nsc.org).