# Hot Weather Safety

## Keep Cool & Protect Yourself from the Heat

**Drink plenty of liquids.** Drink water and sports drinks—even if you don't feel thirsty. Avoid alcohol, caffeine and sugar because they make you lose fluids.

**Limit physical activity.** Avoid physical activity during the hottest time of the day—10am-3pm.

**NEVER leave people or pets in a closed, parked car.**

**Stay in air-conditioned areas.** Help keep cool by spending time at malls, libraries, movie theatres and community centers.

**Cool off by taking a bath or shower.** Cool, plain water baths or moist towels work best. Do not cool children in alcohol baths.

**Wear cool clothing.** Lightweight, light-colored and loose-fitting clothing can help you keep cool. Cotton clothes are good because they let sweat evaporate.

**Do not bundle babies.** Babies do not handle heat well because their sweat glands are not fully developed. Do not put them in blankets or heavy clothing.

**Cover your head.** Wear a wide-brimmed, vented hat or use an umbrella when outdoors because your head absorbs heat easily.

**Wear sunglasses and sunscreen.** Use sunscreen with SPF 15 or higher when outdoors.

**Rest often in shady areas.** Find shady places to cool down when outdoors.

**Public Health Department**
Santa Clara Valley Health & Hospital System

# Seguridad en el calor

## Mantenerse fresco y protegido del calor

**Beba líquidos en abundancia.** Beba líquidos como agua y bebidas deportivas – aun cuando no sienta sed. Evite las bebidas con alcohol, cafeína o mucha cantidad de azúcar porque le hacen perder fluidos.

**Limite la actividad física.** Evite la actividad física durante las horas más calurosas del día, generalmente entre las 10am y las 3pm.

**NUNCA deje a nadie en un automóvil cerrado y estacionado.** Es peligroso dejar a personas o mascotas dentro de un vehículo cerrado y estacionado.

**Permanezca en áreas con aire acondicionado.** Pase algunas horas en lugares con aire acondicionado como centros comerciales, bibliotecas, cines y centros comunitarios para ayudar a mantener fresco su cuerpo.

**Refrésquese.** Si siente mucho calor, refrésquese tomando un baño o ducha con agua fresca. No refresque a sus niños en baños de alcohol.  Los baños con agua tibia o con toallas mojadas trabajan mejor.

**Use ropa fresca.** La ropa ligera, holgada y de colores claros le ayudan a mantenerse refrescado. La ropa de algodón es buena porque permite que se evapore el sudor.

**No abrigue a los bebés.** No les ponga cobijas ni ropa pesada. Los bebés no toleran bien el calor porque sus glándulas del sudor no están completamente desarrolladas.

**Cubra su cabeza.** Use un sombrero de ala ancha con ventilación o una sombrilla cuando está al aire libre porque su cabeza absorbe el calor fácilmente.

**Use lentes de sol y filtro solar.** Póngase lentes de sol y filtro solar de SPF 15 o mayor cuando esté al aire libre.

**Descanse con frecuencia en lugares con sombra.** Encuentre lugares con sombra para descansar y refrescarse cuando esté afuera.

Public Health Department
Santa Clara Valley Health & Hospital System

# An Toàn Khi Thời Tiết Nóng

## Hãy Giữ Cho Cơ Thể Mát và Không Bị Ảnh Hưởng của Sức Nóng

**Uống thật nhiều nước.** Uống nước và các loại nước uống thể thao – ngay cả khi không khát nước. Tránh rượu, cà phê và đường vì chúng sẽ làm cơ thể mất nước.

**Hạn chế hoạt động thể lực.** Tránh hoạt động thể lực trong thời gian nóng nhất trong ngày, 10 g. sáng đến 3 g. chiều.

**KHÔNG BAO GIỜ để người hoặc thú vật trong xe đậu và đóng cửa.**

**Nên ở những nơi có máy điều hòa không khí.** Nên giữ cho cơ thể mát bằng cách đi vào các trung tâm thương mại, thư viện, rạp hát và trung tâm cộng đồng.

**Giảm sức nóng bằng cách tắm.** Tắm nước mát, hoặc lau bằng khăn ướt là tốt nhất. Đừng tắm cho trẻ em bằng nước có alcohol.

**Mặc quần áo thoáng mát.** Quần áo nhẹ, màu nhạt và rộng rãi có thể giúp quí vị được thoáng mát. Quần áo vải cotton rất tốt vì mồ hôi có thể bốc hơi.

**Đừng quấn em bé nhiều lớp.** Các em bé không thể chịu được sức nóng vì các tuyến mồ hôi chưa phát triển đầy đủ. Đừng đắp mền hoặc cho em bé mặc quần áo dày.

**Che đầu.** Nên đội nón rộng vành, thông hơi hoặc che dù khi ra nắng vì đầu rất dễ thu hút sức nóng.

**Mang kính mát và thoa kem chống nắng.** Thoa kem chống nắng số SPF 15 hoặc cao hơn khi đi ra ngoài.

**Nghỉ thường xuyên trong bóng mát.** Tìm những nơi có bóng mát để cơ thể bớt nóng, khi ở ngoài trời.

**Public Health Department**
Santa Clara Valley Health & Hospital System