

TOWNSHIP OF BLOOMFIELD DEPARTMENT OF HEALTH



HEAT SAFETY TIPS



DURING THE SUMMER, HIGH TEMPERATURES CAN BE DANGEROUS FOR EVERYONE, ESPECIALLY OLDER ADULTS. HERE ARE SOME TIPS TO STAY COOL AND HEALTHY DURING A HEAT WAVE:



HOT CARS CAN BE DANGEROUS

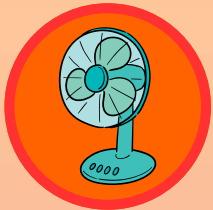
Don't leave people or pets in a parked car. When it is 80°F outside, inside the car can reach up to 100°F quickly.



BEWARE OF

HEAT-RELATED ILLNESS

Call 9-1-1 if you experience: high body temperatures, vomiting, pale/clammy skin.



STAY COOL

Stay in an air conditioned or fanned room. Limit time outdoors.



SUMMER CLOTHES

Wear lightweight, light-colored clothes.



STAY HYDRATED

Drink water and have a reusable water bottle to bring with you.



COOL DOWN

Take cool showers or baths to lower body temperature.

DEPARTAMENTO DE SALUD DEL MUNICIPIO DE BLOOMFIELD



CONSEJOS DE SEGURIDAD DURANTE OLAS DE CALOR



LAS ALTAS TEMPERATURAS DURANTE EL VERANO PUEDEN SER PELIGROSAS PARA TODOS, ESPECIALMENTE PARA LOS ADULTOS MAYORES. A CONTINUACIÓN SE OFRECEN ALGUNOS CONSEJOS PARA MANTENERSE FRESCO Y SALUDABLE DURANTE UNA OLA DE CALOR:



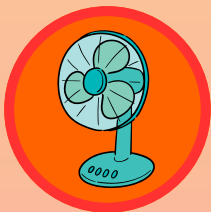
PELIGRO: OLEADA DE CALOR DENTRO DEL AUTO

No deje a personas ni mascotas dentro de un auto parqueado. Si la temperatura afuera es 80°F, dentro del auto podrá alcanzar hasta 100°F rápidamente.



CUIDADO CON LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR

Si presenta los siguientes llame al 9-1-1: temperatura corporal alta, vómito, piel pálida/húmeda.



MANTÉNGASE FRESCO

Permanezca en una habitación con aire acondicionado o ventilador. Limite el tiempo al aire libre.



ROPA DE VERANO

Use ropa ligera y de colores claros.



MANTÉNGASE HIDRATADO

Beba agua y mantenga consigo una botella de agua reutilizable.



REFRÉSQUESE

Tome duchas o baños fríos para disminuir la temperatura corporal.