



# PRECAUCIONES EN CASO DE CALOR EXTREMO

## Consejos para prevenir enfermedades relacionadas con el calor



**Manténgase hidratado**



**Busque sombra**



**Evite las actividades agotadoras**



**Evite el alcohol y los alimentos grasos o azucarados**



**Busque fresco y alivio del calor**



Presentado por:

Consejo Interagencial sobre la Resiliencia Climática de NJ

[dep.nj.gov/heat-hub](http://dep.nj.gov/heat-hub)