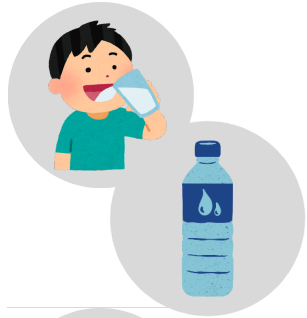




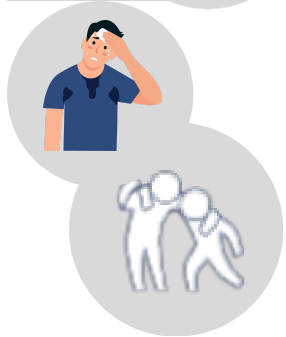
# Seguridad ante el calor extremo



Bebe agua fresca incluso cuando no tenga sed.

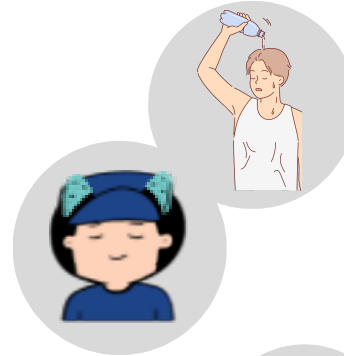


Use un sombrero, ropa holgada y colores claros.



Esté atento a signos de sobrecalentamiento en usted y en los demás.

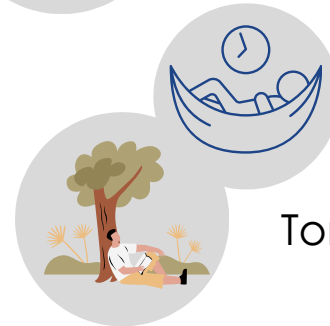
Ejemplos son: dolor de cabeza, náuseas, sudoración intensa y sed.



Coloque bolsas de hielo en el cuello o debajo de los brazos para refrescarse.



Retírese un tiempo del sol y coma.



Tome descansos a la sombra.

## Primeros auxilios en caso de insolación.



Llame al 911 para pedir ayuda y no deje a la persona sola.



Enfríe a la persona con agua de inmediato.

# Centros de Enfriamiento de Stamford

## **Stamford Government Center**

888 Washington Boulevard

Vestíbulo del primer piso hasta las 9:00 p. m. todos los días

El lobby está disponible los sábados y domingos.

## **Domus**

87 Lockwood Avenue

Lunes - Viernes - 8:00 am a 5:00 pm

## **New Covenant Center**

174 Richmond Hill Avenue

Lunes - Sábado - 10:30 am a 5:30 pm

Domingo - 10:00 am a 1:30 pm

## **PAL (Police Activities League)**

245 Selleck Street

Lunes - Viernes - 10:00 am a 4:00 pm

## **Building One Community**

417 Shippan Avenue, 1st floor

Lunes - Viernes - 8:00 am a 6:00 pm

Sábado - Domingo - 9:00 am a 5:00 pm