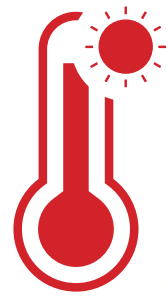


¡COMBATA EL CALOR!



MANTÉNGASE FRESCO CUANDO HAGA CALOR EXTREMO.

La Ciudad de Chicago tiene servicios disponibles para ayudar a los residentes a sobrellevar con seguridad las condiciones climáticas extremas. Esos recursos serán aún más impactantes con su apoyo. Haga un esfuerzo especial para controlar a sus amigos y vecinos durante una ola de calor, especialmente si son adultos mayores, niños pequeños, viven solos o son personas con necesidades especiales.

LLAME AL 3-1-1 PARA:

- Encontrar un centro para refrescarse cerca de usted.
- Pedir un control de bienestar para alguien.

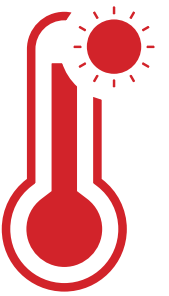
CONSEJOS PARA EL CLIMA CALUROSO:

- Beba mucha agua, evite las bebidas alcohólicas, el café y los refrescos.
- Evite salir al exterior con calor extremo.
- Si no tiene aire acondicionado, mantenga las persianas cerradas con las ventanas ligeramente abiertas.
- Si debe estar afuera, busque sombra.
- Mantenga las luces eléctricas apagadas.
- Minimice el uso de su cocina u horno.
- Use ropa suelta, clara y de algodón.
- Báñese y dúchese con agua fría.
- No deje a nadie (incluyendo las mascotas) en un auto estacionado, aunque sea por unos minutos.
- Nunca deje solos a los niños, adultos mayores o aquellos que necesiten cuidados especiales durante los períodos de intenso calor del verano.
- Los adultos mayores y otras personas que puedan ser sensibles al calor extremo deben comunicarse con amigos, vecinos o parientes periódicamente durante el día.
- Busque ayuda si siente síntomas de enfermedades relacionadas con el calor.

RECUERDE

Controle a familiares, vecinos y amigos. Si no puede comunicarse, llame al 3-1-1 y pida un control de bienestar.

CENTROS PARA REFRESCARSE



CENTROS DE SERVICIOS DE LA COMUNIDAD

HORARIO DEL CENTRO PARA REFRESCARSE: 9 A. M. - 5 P. M. (lunes-viernes)

Englewood Center
1140 W. 79th St.

North Area Center
845 W. Wilson Ave.

*Garfield Center
10 S. Kedzie Ave.

South Chicago Center
8650 S. Commercial Ave.

King Center
4314 S. Cottage Grove

Trina Davila Center
4312 W. North Ave.

CENTROS PARA ADULTOS MAYORES

HORARIO DEL CENTRO PARA REFRESCARSE: 8:30 A. M. - 4:30 P. M. (lunes-viernes)

Central West Center
2102 W. Ogden Ave.

Renaissance Court
78 E. Washington
10 A. M. - 5 P. M.

Northeast Senior Center
2019 W. Lawrence Ave..

Southeast Senior Center
1767 E. 79th St.

Northwest Senior Center
3160 N. Milwaukee Ave.

Southwest Center
6117 S. Kedzie Ave.

LUGARES ALTERNATIVOS

Los parques y las bibliotecas de Chicago también sirven como centros para refrescarse durante el calor extremo.

Consulte con su parque, biblioteca o estación de policía local para conocer los lugares y los horarios de los centros para refrescarse.

VISITE 311.CHICAGO.GOV O LLAME AL 3-1-1 PARA OBTENER LA INFORMACIÓN MÁS ACTUAL SOBRE LOS CENTROS PARA REFRESCARSE DE LA CIUDAD



*El Garfield Center está disponible 24/7 para conectar a los residentes con el refugio.