

# MANTENTE FRESCA, FILADELFIA

Información para personas con bebés y niños pequeños



Manténgase fresco.  
Permanezca en lugares  
que tengan un  
acondicionador de aire.



**NUNCA** deje a los niños,  
los bebés o las mascotas  
dentro de un automóvil  
estacionado en un día  
de calor.



Conozca los signos del  
agotamiento por calor:  
sudoración intensa,  
mareos, náuseas,  
dolores musculares.

## ¿Lo sabía?

- El cuerpo puede perder una gran cantidad de agua en los días de calor. Asegúrese de que su hijo tome mucho líquido.
- Dentro del automóvil, la temperatura puede aumentar casi 20 grados Fahrenheit durante los primeros 10 minutos, incluso con una ventana entreabierta. Los niños que se quedan solos en un automóvil estacionado corren riesgo de sufrir un golpe de calor y, posiblemente, riesgo de muerte.
- Las quemaduras solares pueden aumentar la temperatura del cuerpo y dificultar aún más que esta baje. Use filtro solar siempre que el niño esté al aire libre y vuelva a aplicarlo como se indica en el envase.
- Vestir al niño con ropa holgada y de colores claros los días de calor puede ayudar a que se mantenga fresco cuando esté jugando al aire libre.

## Recursos

Busque centros para refrescarse,  
piscinas públicas, áreas con  
regaderas y bibliotecas  
públicas gratuitas

Planifique con anticipación y  
reciba advertencias GRATUITAS  
por el calor y el clima de  
@PhilaOEM directamente en su  
teléfono. Envíe READYPHILA al  
888-777 para inscribirse.

Línea para el calor de la PCA:  
215-765-9040  
Recursos y consejos de  
seguridad para el calor de parte  
de enfermeros capacitados.

Para conocer más recursos relacionados con el calor o hallar el centro para refrescarse más cercano, llame al 3-1-1 o visite [bit.ly/PhillyHeatEmergency](https://bit.ly/PhillyHeatEmergency)