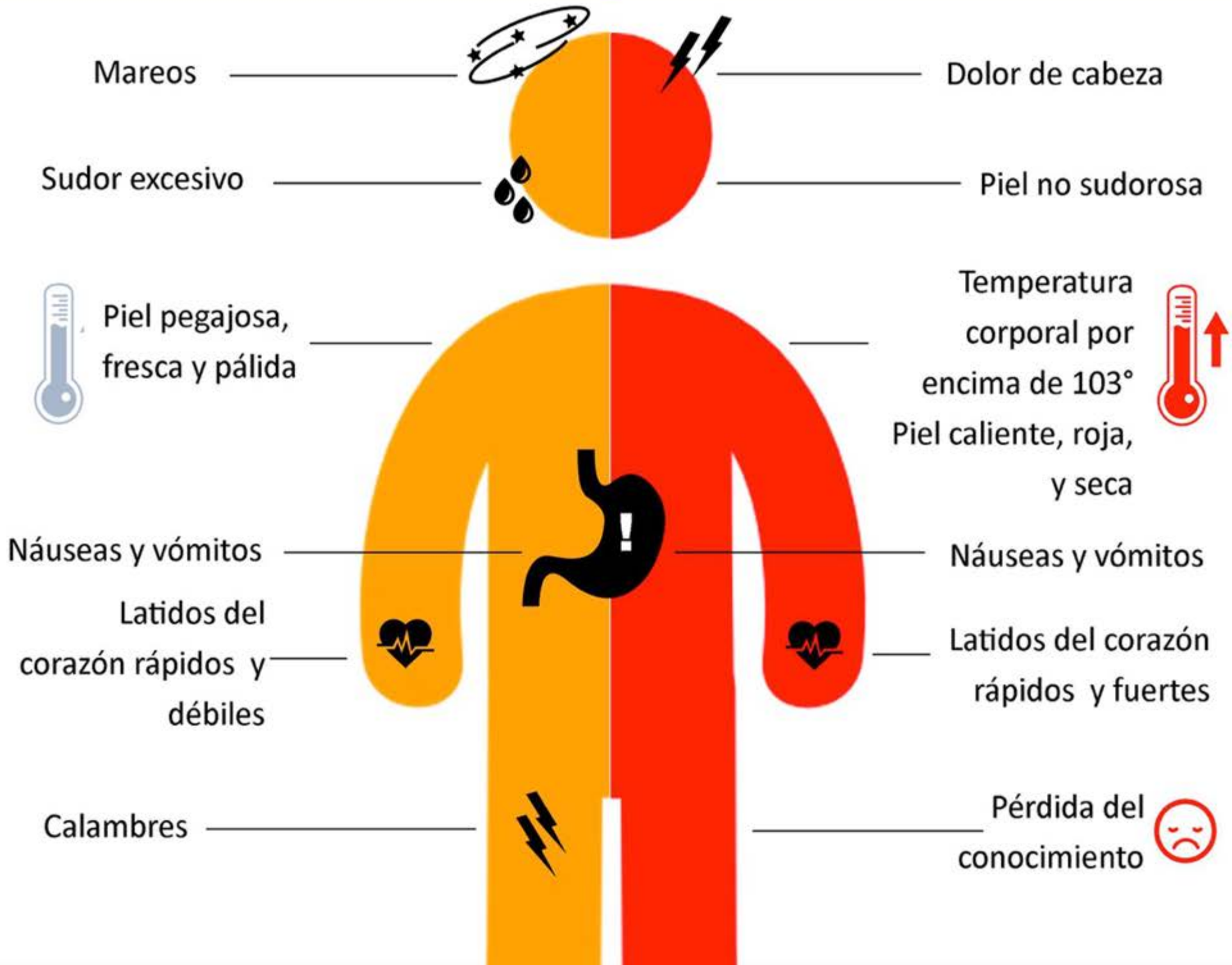


# AGOTAMIENTO DEBIDO AL CALOR



# INSOLACIÓN



- Descanse en un lugar fresco y sombreado
- Tome mucha agua y otros líquidos
- Báñese con agua fría o utilice compresas frías

## Llame al 9-1-1

- Tome acción inmediatamente para enfriar su temperatura corporal hasta que llegue la ayuda necesaria



Weather.gov/Sacramento  
@NWSSacramento



@SacramentoOES  
SacramentoReady.org