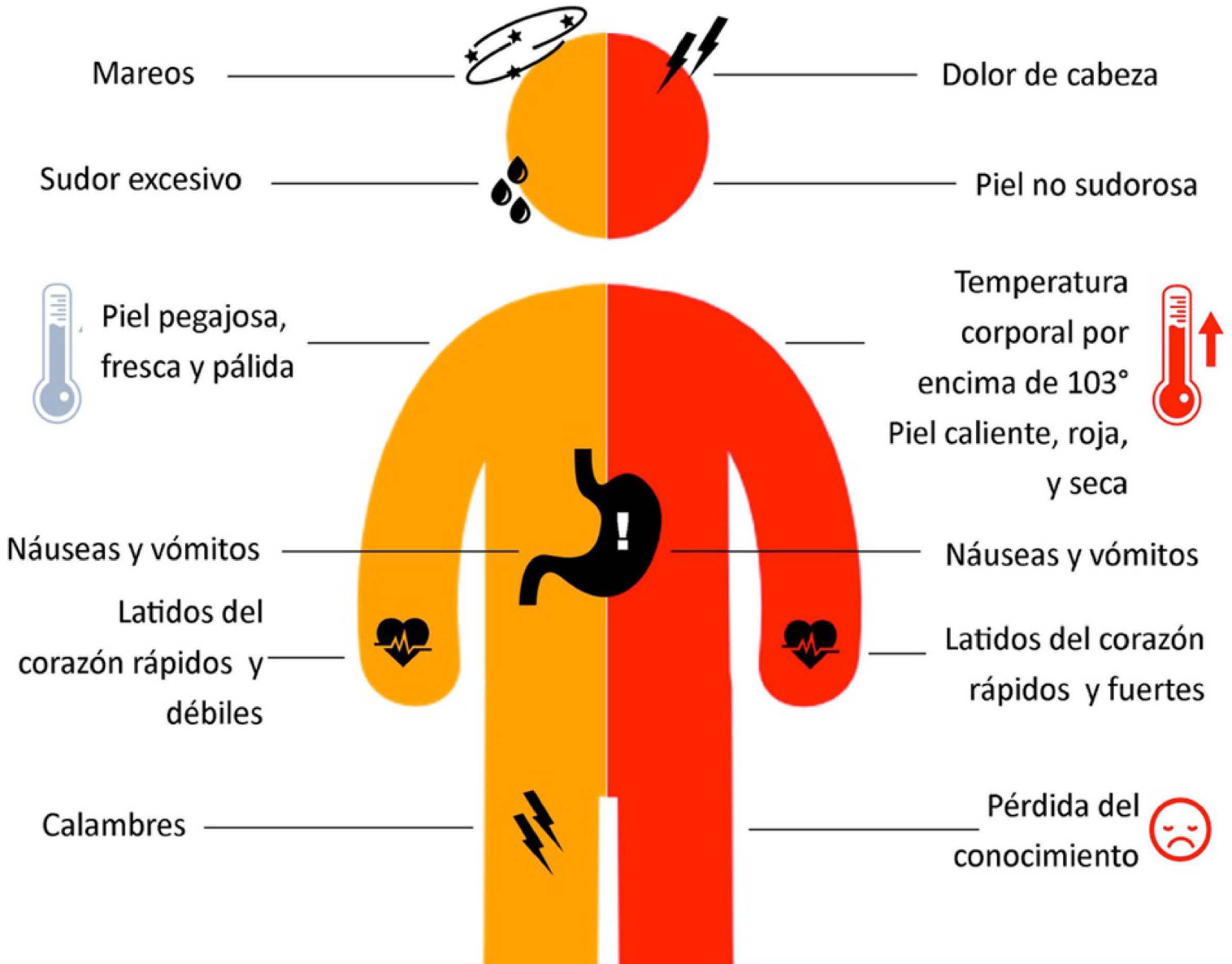


AGOTAMIENTO DEBIDO AL CALOR



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