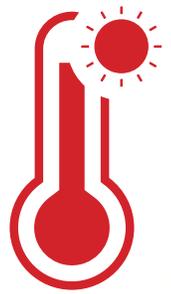


# ¡COMBATA EL CALOR!



## 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.

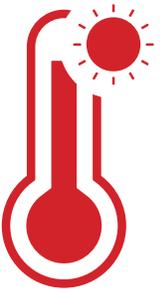
## CONSEJOS PARA EL CLIMA CALUROSO:

- 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.

\*Garfield Center  
10 S. Kedzie Ave.

King Center  
4314 S. Cottage Grove

North Area Center  
845 W. Wilson Ave.

South Chicago Center  
8650 S. Commercial Ave.

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.

Northeast Senior Center  
2019 W. Lawrence Ave..

Northwest Senior Center  
3160 N. Milwaukee Ave.

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

Southeast Senior Center  
1767 E. 79th St.

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](http://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.