



MANTÉNGASE FRESCO EN CHICAGO

MANTÉNGASE FRESCO DURANTE EL CLIMA EXTREMO DE CALOR.

La ciudad de Chicago tiene servicios disponibles para ayudar a los residentes a afrontar de manera segura las condiciones climáticas extremas. Esos recursos tendrán aún más impacto con su apoyo. Haga un esfuerzo especial para cuidar de 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 AL:

- Busque un centro de enfriamiento cerca de usted que esté abierto.
- Solicite una consulta de bienestar para alguien.

CONSEJOS PARA EL CLIMA CALUROSO:

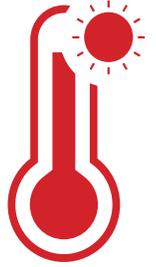
- Beba mucha agua, evite el alcohol, el café y las sodas.
- Evite estar en el exterior cuando hace calor extremo.
- Si no tiene aire acondicionado, mantenga las cortinas y persianas cerradas, con las ventanas ligeramente abiertas.
- Si tiene que estar afuera, busque la sombra.
- Mantenga las luces eléctricas apagadas o apáguelas.
- Minimice el uso de su estufa u horno.
- Use ropa holgada, ligera y de algodón.
- Tome baños y duchas frías.
- No deje a nadie (incluyendo las mascotas) en un automóvil estacionado, ni siquiera por unos minutos.
- Nunca deje a niños, adultos mayores o personas que necesiten cuidados especiales durante 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 familiares periódicamente durante el día.
- Busque ayuda si siente síntomas de enfermedades relacionadas con el calor.

RECUERDE

Chequee que sus familiares, vecinos y amigos estén bien. Si no puede comunicarse, llame al 3-1-1 y solicite una consulta de bienestar.



Departamento de Servicios para la Familia y de Apoyo (Department of Family and Support Services)



Centros de enfriamiento

Los centros de servicios de la comunidad del DFSS y los centros para personas mayores del DFSS ofrecen alivio durante períodos de calor extremo.

CENTROS DE SERVICIOS DE LA COMUNIDAD

ABIERTO DE LUNES A VIERNES, DE 9:00 A. M. A 5:00 P. M.

Englewood Center
1140 W. 79th St.

Garfield Center
10 S. Kedzie Ave.

Martin Luther 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

ABIERTO DE LUNES A VIERNES, DE 8:30 A. M. A 4:30 P. M.

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
10:00A. M. - 5:00 P. M.

Southeast Senior Center
1767 E. 79th St.

Southwest Center
6117 S. Kedzie Ave.

Para colocación en un refugio, llame al 3-1-1.

OTROS CENTROS DE ENFRIAMIENTO

Además de los centros de enfriamiento del DFSS, hay casi 300 centros de enfriamiento, incluyendo las Bibliotecas Públicas de Chicago, los centros del Distrito de Parques de Chicago, las universidades de la ciudad, las estaciones de policía y los centros satélite para adultos mayores.

Llame al 3-1-1 para obtener información sobre colocación en refugios, buscar el centro de enfriamiento más cercano y para consultas de bienestar para adultos mayores y vecinos sin hogar. Para obtener una lista de otros centros de refrigeración de la ciudad, horarios e información actualizada sobre la disponibilidad de los centros, visite el enlace en el código QR:

