

<p>Mantenga el calor afuera</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓Instale una lamina reflectante de calor o toldos en las ventanas que estan en la dirección de el sol. Pueden reducir la cantidad de luz que entra, pero también son muy eficaces para reducir la ingesta de calor. ✓Instale un "techo frío" cuando reemplace su techo. El techo de color claro refleja las olas del sol, reduciendo el calor en el edificio. De manera similar, las "superficies frías", como las pinturas para paredes exteriores de colores más claros, ayudarán a mantener su hogar más fresco. 	<p>Mantenga el calor afuera</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓Use cortinas opacas para mantener el calor afuera durante el día y mantener el aire fresco adentro. Las cortinas que son de color neutro con respaldo blanco son las mejores. Ciérralos por la mañana y ábrelos cuando el sol se haya puesto. ✓Agregue masilla y burletes a puertas y ventanas para reducir la pérdida de aire frío del aire acondicionado. 	<p>Mueva el aire para mantenerlo(a) fresco</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓Instale ventiladores de techo. Use ventiladores mientras hace funcionar su aire acondicionado (AC) para aumentar el efecto de enfriamiento. Los ventiladores le permiten hacer funcionar el aire acondicionado a una temperatura más alta. ✓Ponga un ventilador de caja en una ventana durante la noche para que entre aire fresco. ✓Haga una brisa cruzada con tener una puerta o ventana abierta a los dos lados de una habitación. ✓Prenda los extractores de aire integrados, como los del baño o la cocina, cuando el aire en el interior esté más caliente que en el exterior. 	<p>Fresco al tacto</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓Refresque su piel con un pañuelo o una toallita húmeda. Descansar con la piel húmeda permite que el calor se evapore. También puede comprar un "pañuelo refrescante", que permanece húmedo durante horas. ✓Humedece las sábanas y ponga un ventilador al pie de la cama para mantenerla fresca. Ponga botellas de agua helada en su cama, envueltas en una toalla fina. Utilice sábanas de algodón. ✓Posponga todas las actividades en interiores que produzcan calor hasta la noche. Cocine las comidas con anticipación o por la noche. ✓Cuelgue una sábana delgada húmeda o ropa mojada frente a una ventana o ventilador.
<p>Plante árboles para bloquear el sol</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓Plante árboles con muchas hojas en los lados sur y oeste de su casa para bloquear la luz solar en el verano y dejarla pasar en invierno. ✓Plante otros tipos de plantas altas, como juncos gigantes, girasoles o plantas trepadoras como la vid. 	<p>Ve a un lugar fresco. Los centros de enfriamiento son recursos locales de la ciudad que brindan aire acondicionado y agua para todos durante los eventos de calor. Visite www.fresno.gov/parks/cooling-centers/ para conocer las ubicaciones cercanas a usted. Además, visite amigos / familiares, bibliotecas, centros comunitarios / para personas mayores o centros comerciales para mantenerse fresco.</p> <p>Recursos de calor extremo del condado de Fresno: www.co.fresno.ca.us/departments/public-health/office-of-emergency-services-oes/about-fresno-county-office-of-emergency-services/extreme-heat</p>	<p>Cuide a sus vecinos y familiares, especialmente a las personas mayores, los niños y las personas que viven solas. Asegúrese de que tengan acceso a agua, medicamentos y refrigeración.</p> <p>Si alguien necesita atención, llame al 911 O llame al número de despacho que no es de emergencia para servicios menos</p> <p>Programa de asistencia energética para personas de bajos ingresos: Comisión de Oportunidades Económicas de Fresno, Programa de asistencia energética para bajos ingresos: www.fresnoeoc.org/liheap/</p>	<p>Consejos para mantenerse fresco en el calor</p>  <p>El calor extremo dura más y ocurre con más frecuencia, particularmente en el Valle Central de California. Las enfermedades relacionadas con el calor son un riesgo grave para la salud de todos. A continuación, se ofrecen algunos consejos sobre cómo mantenerse fresco.</p> 

2 B

✓ Refresque su piel con un pañuelo o una toallita húmeda. Descansar con la piel húmeda permite que el calor se evapore. También puede comprar un "pañuelo refrescante", (AC) para aumentar el efecto de enfriamiento. Los ventiladores le permiten hacer funcionar el aire acondicionado a una temperatura más alta.

✓ Ponga un ventilador de caja en una ventana durante la noche para que entre aire fresco.

✓ Haga una brisa cruzada con tener una puerta o ventana abierta a los dos lados de una habitación.

✓ Prenda los extractores de aire integrados, como los del baño o la cocina, cuando el aire en el interior esté más caliente que en el exterior.

Fresco al tacto



Consejos para mantenerse fresco en el calor

El calor extremo dura más y ocurre con más frecuencia, particularmente en el Valle Central de California. Las enfermedades relacionadas con el calor son un riesgo grave para la salud de todos. A continuación, se ofrecen algunos consejos sobre cómo mantenerse fresco.



3 C

✓ Instale ventiladores de techo. Use ventiladores mientras hace funcionar su aire acondicionado (AC) para aumentar el efecto de enfriamiento. Los ventiladores le permiten hacer funcionar el aire acondicionado a una temperatura más alta.

✓ Ponga un ventilador de caja en una ventana durante la noche para que entre aire fresco.

✓ Haga una brisa cruzada con tener una puerta o ventana abierta a los dos lados de una habitación.

✓ Prenda los extractores de aire integrados, como los del baño o la cocina, cuando el aire en el interior esté más caliente que en el exterior.

Mueva el aire para mantenerlo(a) fresco

Cuide a sus vecinos y familiares, especialmente a las personas mayores, los niños y las personas que viven solas. Asegúrese de que tengan acceso a agua, medicamentos y refrigeración. **Si alguien necesita atención, llame al 911**

O llame al número de despacho que no es de emergencia para servicios menos urgentes (559) 621-7000

Programa de asistencia energética para personas de bajos ingresos: Comisión de Oportunidades Económicas de Fresno, Programa de asistencia energética para bajos ingresos: www.fresnoeoc.org/liheap/

H 8

4 D

✓ Use cortinas opacas para mantener el calor afuera durante el día y mantener el aire fresco adentro. Las cortinas que son de color neutro con respaldo blanco son las mejores. Cierros por la mañana y ábrelos cuando el sol se haya puesto.

✓ Agregue masilla y burletes a puertas y ventanas para reducir la pérdida de aire frío del aire acondicionado.

Mantenga el calor afuera

Ve a un lugar fresco. Los centros de enfriamiento son recursos locales de la ciudad que brindan aire acondicionado y agua para todos durante los eventos de calor. Visite www.fresno.gov/parks/cooling-centers/ para conocer las ubicaciones cercanas a usted. Además, visite amigos / familiares, bibliotecas, centros comunitarios / para personas mayores o centros comerciales para mantenerse fresco.

Recursos de calor extremo del condado de Fresno: www.co.fresno.ca.us/departments/public-health/office-of-emergen-cy-services-oes/about-fresno-county-office-of-emergen-cy-services/extreme-heat

G 7

5 E

✓ Instale una lamina reflectante de calor o todos en las ventanas que están en la dirección de el sol. Pueden reducir la cantidad de luz que entra, pero también son muy eficaces para reducir la ingesta de calor.

✓ Instale un "techo frío" cuando reemplace su techo. El techo de color claro refleja las olas del sol, reduciendo el calor en el edificio. De manera similar, las "superficies frías", como las pinturas para paredes exteriores de colores más claros, ayudarán a mantener su hogar más fresco.

Mantenga el calor afuera

Plante árboles para bloquear el sol

✓ Plante árboles con muchas hojas en los lados sur y oeste de su casa para bloquear la luz solar en el verano y dejarla pasar en invierno.

✓ Plante otros tipos de plantas altas, como juncos gigantes, girasoles o plantas trepadoras como la vid.



F 6

A 1

