



Permanezca Fresco Shasta

- Permanezca hidratado bebiendo suficientes líquidos antes que usted se sienta sediento, especialmente agua. Evite el alcohol y bebidas azucaradas (eje. la soda), y las bebidas con cafeína.
- Busque un lugar con aire acondicionado por lo menos unas pocas horas cada día, tal como la casa de un amigo o centros refrescantes (Los centros de enfriamiento se listan atrás). ¡Los ventiladores por si solos no son suficientes!
- Refrésquese con duchas de agua fresca, baños en tina o la natación.
- Evite el esfuerzo excesivo durante las horas más calientes del día.
- Conozca los síntomas de la enfermedad relacionada el calor y cómo refrescarse rápidamente. Los síntomas del golpe de calor son: inconsciencia; confusión; piel caliente roja y seca; dolor de cabeza punzante. Los síntomas del agotamiento de calor son: debilidad, dolor de cabeza, náusea, fatiga, mareo, piel pálida.
- Si usted es mayor de edad que necesita ayuda para pagar su cuenta del aire acondicionado, póngase en contacto con Power to Seniors al 223-6034.
- Si usted se siente enfermo, busque atención médica o llame al 911.



LUGARES PUBLICOS EN EL CONDADO DE SHASTA CON AIRE ACONDICIONADO

NOROESTE

John Beudet Senior Community Center 1525 Median Ave, Shasta Lake, 275-2506

Horario: lunes—viernes de 9 am—1 pm * Disponible solamente para personas de mayor edad

REDDING

Good News Rescue Mission 3100 South Market St., Redding, 242-5920 Horario: 7 am—7 pm diario.

Mt. Shasta Mall 900 Dana Dr., Redding, Horario: lunes - sábado, 10 am. - 9 pm. domingo, 11 am - 6 pm

Redding Library 1100 Parkview Ave., Redding, 245-7250

Horario: lunes - jueves, 10 am - 8 pm. viernes - sábado, 10 am - 6 pm. domingo, 1 pm - 5 pm.

SUROESTE

Anderson Library 3200 West Center St., Anderson, 365-7685

Horario: martes - viernes, 9 am - 6 pm. sábado, 10 am - 2 pm.

Cottonwood Community Library 3427 Main Street, Cottonwood, 347-4818

Horario: lunes - martes, 11 am - 5 pm. miércoles, 11 am - 6 pm. sábado, 10 am - 2 p.m. Cerrado: jueves, viernes y domingo

Frontier Senior Center 2081 Frontier Trail, Anderson, 365-3254

Horario: lunes - viernes, 8:30 am - 5 pm. * Disponible solamente para personas de mayor edad