

EXTREME HEAT PREPAREDNESS

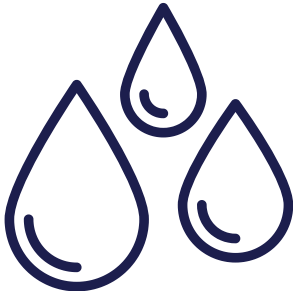
SOUTHWEST
UTAH PUBLIC
HEALTH
DEPARTMENT



Checklist: Indicate **YES NO** if there needs to be adjustments to make your summer safer.



- Have you checked weather reports and alerts?
- Have you signed up for weather notifications?
- Do you know where local cooling centers are?
- Is your emergency kit stocked with essentials?



- Drinking plenty of water & avoiding sugary drinks?
- Do you carry a reusable water bottle?
- Are you wearing lightweight, loose clothing?
- Are you using cool showers, fans, & A/C?



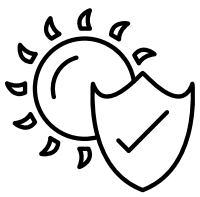
- Avoiding strenuous activities during peak heat hours?
- Use SPF 30+ sunscreen & wear protective clothes?
- Checked on elderly or vulnerable family & friends?
- Know how to identify heat exhaustion & heat stroke?



- Is your vehicle's A/C & cabin filter in good condition?
- Do you avoid leaving children or pets in a parked car?
- Checked vehicle's tires, cooling system, & fluids?
- Is your emergency roadside kit complete & ready?



- Are windows covered with drapes or reflectors?
- Added insulation & weather-stripped doors & windows?
- Are attic fans or ventilators installed & functioning?
- Is your A/C unit well-maintained & properly insulated?



PREPARACIÓN DE CALOR EXTREMO

SOUTHWEST
UTAH PUBLIC
HEALTH
DEPARTMENT



Lista de verificación: indicar **SÍ** **NO** si es necesario hacer ajustes para que su verano sea más seguro.



- ¿Has consultado los informes y alertas meteorológicas?
- ¿Estás registrado para recibir alertas meteorológicas?
- ¿Sabe dónde están los centros de enfriamiento locales?
- ¿Su kit de emergencia está equipado con lo esencial?



- ¿Beber mucha agua y evitar bebidas azucaradas?
- ¿Llevas una botella de agua reutilizable?
- ¿Estás usando ropa ligera y holgada?
- ¿Usas duchas frías, ventiladores y aire acondicionado?



- ¿Evitar actividades extremas durante las horas de calor?
- ¿Utiliza protector solar SPF 30+ y usa ropa protectora?
- ¿Revisó a familiares y amigos ancianos o vulnerables?
- ¿Conoce los signos del agotamiento por calor?



- ¿El aire acondicionado y el filtro de cabina funcionan?
- ¿Evitas dejar niños o mascotas en el coche aparcado?
- ¿Buenos neumáticos, sistema de refrigeración, etc.?
- ¿Kit de emergencia en carretera completo y listo?



- ¿Las ventanas están cubiertas con cortinas o reflectores?
- ¿Puertas/ventanas aisladas y con burletes?
- ¿Ventiladores del ático instalados y funcionando?
- ¿Unidad de aire acondicionado mantenida y aislada?