

MANTENTE FRESCO, CHICAGO



MANTÉNGASE FRESCO DURANTE EL CLIMA EXTREMO DE CALOR.

La ciudad de Chicago tiene servicios disponibles para ayudar a los residentes a afrontar de forma segura las condiciones climáticas extremas. Esos recursos tendrán aun más impacto con su apoyo. Haga un esfuerzo especial para vigilar 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 de enfriamiento cerca de usted que esté abierto.
- Solicitar un control de bienestar de alguien.

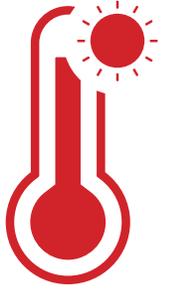
CONSEJOS PARA EL CLIMA CÁLIDO:

- Beba mucha agua, evite las bebidas alcohólicas, el café y los refrescos.
- Evite salir a la calle en condiciones de calor extremo.
- Si no tiene aire acondicionado, mantenga las cortinas cerradas y las persianas cerradas, con las ventanas ligeramente abiertas.
- Si debe estar afuera, busque sombra.
- Mantenga las luces eléctricas apagadas o desconectadas.
- Minimice el uso de su estufa u horno.
- Use ropa holgada, ligera y de algodón.
- Tome baños y duchas frías.
- No deje a nadie (ni siquiera a sus mascotas) en un auto estacionado, ni siquiera por unos minutos.
- Nunca deje a niños, adultos mayores o personas que necesiten cuidados especiales durante los períodos de calor intenso 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

Vigile a familiares, vecinos y amigos. Si no puede establecer contacto, llame al 3-1-1 y solicite un control de bienestar.

CENTROS DE ENFRIAMIENTO



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

CENTROS DE SERVICIOS DE LA COMUNIDAD

ABIERTOS 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

ABIERTOS 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

Southeast Senior Center
1767 E. 79th St.

Southwest Center
6117 S. Kedzie Ave.

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

OTROS CENTROS DE ENFRIAMIENTO

Además de los centros de enfriamiento del DFSS, hay cerca de 300 instalaciones de enfriamiento, incluyendo las bibliotecas públicas de Chicago, las instalaciones del distrito de parques de Chicago, los colegios universitarios de la ciudad, las estaciones de policía y los centros satélite para personas mayores.

Para obtener más información, llame al 3-1-1 o escanee el código QR para visitar nuestra lista de centros de enfriamiento en toda la ciudad.

