

# Sea un buen amigo: Cómo prepararse para el clima caluroso



**El cambio climático está haciendo que el clima peligrosamente caluroso sea más común y extremo en la Ciudad de Nueva York. Prepárese, manténgase seguro y proteja a los demás de las siguientes maneras:**

Conozca los signos y riesgos de las enfermedades relacionadas con el calor.

- ✓ Manténgase fresco tanto en interiores como en exteriores: beba agua, evite la actividad física extenuante y permanezca en áreas con aire acondicionado o a la sombra, lejos del sol directo.

Si no tiene un aire acondicionado, haga lo siguiente:

- Solicite uno gratis: [on.nyc.gov/3uQXwMo](https://on.nyc.gov/3uQXwMo).
- Busque un lugar cercano que tenga aire acondicionado, como una biblioteca.
- Encuentre un centro de enfriamiento cercano en la Ciudad de Nueva York: Llame al **311** o visite [finder.nyc.gov/coolingcenters](https://finder.nyc.gov/coolingcenters).

- ✓ Contáctese con amigos, familiares, vecinos y colegas para saber cómo están.

**Para más información, visite [nyc.gov/health/heat](https://nyc.gov/health/heat).**