

Está bien descansar, recargar energías y volver a empezar.

Haga pausas
para prevenir las
enfermedades
causadas por el
calor

- Tome descansos a la sombra.
- Escuche a su cuerpo.
- Preste atención si se siente cansado, débil, tiene dificultad para respirar o mareos



Massachusetts Department
of Public Health



mass.gov/community-heat-resources