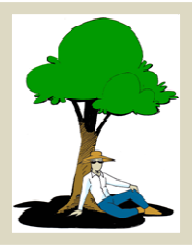


F.Y.I.: HEAT ILLNESS

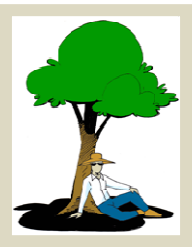


The sun and heat can be dangerous. Protect your health. Drink water before you feel thirsty - small amounts every 30 minutes. Do not drink coffee or alcohol. Get used to the sun little by little. Rest in the shade every now and then.

Try to do tasks that require a lot of energy in the morning or late day. The sun is not as strong then. Wear light-colored and loose-fitting clothes. See a doctor if you are very tired or have a fever, headaches, confusion, difficulty thinking, or little to no sweating.



F.Y.I.: ENFERMEDAD POR CALOR



El sol y el calor pueden ser peligrosos para su salud. Protéjase. Tome agua al menos cada treinta minutos aunque no tenga sed. No tome café o bebidas alcohólicas. Acostúmbrase al sol poco a poco. Descanse en la sombra de vez en cuando.

Procure hacer los trabajos agotadores por la mañana o al atardecer. Use ropa ligera y de colores claros. Visite al médico si tiene fiebre, mucha fatiga, dolor de cabeza, confusión, dificultad para concentrarse o pensar, falta o nada de sudor.

