



¡PREPÁRATE OJAI!

www.getreadyojai.com

Cosas Más Importantes para Saber y Hacer Antes de una Ola de Calor

1. Permanezca en interiores, o por lo menos en la sombra.
2. No haga actividad excesiva al aire libre.
3. Tenga aire acondicionado, hielera, y otros medios para mantenerse fresco.
4. Tenga un almacenamiento de agua embotellada.
5. Evite el alcohol y alimento rico en proteínas, porque aumentarán su temperatura corporal.
6. Evite las bebidas con cafeína; tienen efectos similares al alcohol.
7. Considere la posibilidad de visitar Ventura o talvez otras zonas costeras; siempre son más frescos que Ojai.
8. Use ropa ligera (ambos en el peso y color) para ayudar a mantenerse fresco.
9. No utilice la lavadora, secadora, ni los hornos por largos períodos de tiempo. Estos generan grandes cantidades de calor.
10. Aunque la diferencia de temperatura respecto a la playa es menor, Lago Casitas será infinitamente más fresco que Ojai.



Sitio web creado por jóvenes pasantes en Generation Communications,
un programa del Ojai Valley Youth Foundations, 805 640-9555

Promovido por



Allstate
Foundation