

# PREPARING FOR EXTREME HEAT

**Extreme heat can create health risks. Take steps now to prepare for the possibility of a power outage during a sustained heat event.**

**Make a plan.** Find out where you can go to stay cool, whether a public library, your local church, a shopping mall, or public cooling center.

Pima County lists the locations of cooling centers and hydration stations around Tucson. Visit [pima.gov/heat](https://pima.gov/heat) to find cooling centers near you.

Sign up for emergency alerts from the Pima County Office of Emergency Management at [MyAlerts.pima.gov](https://MyAlerts.pima.gov) and plan to monitor weather alerts and news websites. Ask your doctor how to meet your specific medical needs and have a plan to stay in touch with family and friends.

**Gather critical supplies.** Keep drinking water and non-perishable food items on hand. Also: flashlights, batteries, solar chargers for your devices, medication, and other critical items. Check FEMA's "Build a Kit" webpage at [ready.gov/kit](https://ready.gov/kit).

**Build connections with neighbors.** Heat-related illnesses may be reported later in the day since the cumulative impact of heat can cause body temperatures to rise if relief isn't available. Plan to check in on each other, including older adults or vulnerable neighbors who may need assistance.



# CÓMO PREPARATE PARA EL CALOR EXTREMO



**El calor extremo puede generar riesgos para la salud. Toma medidas ahora para prepararte para la posibilidad de un corte de energía durante un evento de calor sostenido y planifica.**

Averigua dónde puedes acudir para mantenerte fresco, ya sea una biblioteca pública, tu iglesia local, un centro comercial o un centro de enfriamiento público.

El condado de Pima enumera las ubicaciones de los centros para mantenerse fresco y las estaciones de hidratación de Tucson.

Visita [pima.gov/heat](http://pima.gov/heat) y busca “centros para mantenerse fresco”.

Inscríbete para recibir alertas de emergencia de la Oficina de Gestión de Emergencias del condado en [MyAlerts.pima.gov](http://MyAlerts.pima.gov) y planifica monitorear los sitios web de noticias para ver las actualizaciones. Pregunta a tu médico cómo satisfacer tus necesidades médicas específicas y ten un plan para mantenerte en contacto con familiares y amistades.

**Reúne los suministros necesarios.** Ten a mano agua potable y alimentos no perecederos. También: linternas, baterías, cargadores solares para tus dispositivos, medicamentos y otros artículos críticos. Consulta la página web de FEMA “Prepare un kit de suministros” en [ready.gov/kit](http://ready.gov/kit).

**Conéctate con tus vecinos.** Es posible que se reporten enfermedades relacionadas con el calor más tarde en el día, ya que el impacto acumulativo del calor pueda hacer que la temperatura corporal aumente si no hay alivio disponible. Planifica comunicarte con otros en tu vecindad, incluyendo con los adultos mayores o vecinos vulnerables que puedan necesitar ayuda.

