

<p><b>New (2022) Stay safe and cool outside of work</b></p>	<p>To prevent heat illnesses at work, it is also important to stay cool outside of work.</p> <p>To help keep your body cool</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Take a quick, cold shower</li> <li>• Mist yourself with a spray bottle full of cold water</li> <li>• Wear light-colored, lightweight, breathable clothing</li> <li>• Stay hydrated</li> </ul> <p>To keep your home cool during the heat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turn on your ac if you have one</li> <li>• Use a fan to pull in cool air during the morning</li> <li>• Put a bowl of ice in front of a fan to help cool the air</li> <li>• Close curtains to keep out the sun</li> <li>• Air dry clothes instead of using an electric dryer</li> <li>• Cook outside when possible and avoid using your stove or oven</li> </ul> <p>To stay cool outside of your home</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Find or make shade in the yard</li> <li>• Turn on a sprinkler to mist off</li> <li>• Go to a public space where there is shade, air-conditioning, or water</li> </ul> <p>Consider these tips to help keep you safe and cool outside of work.</p> <p>To learn more about how to prevent heat related illnesses visit the LNI Be Heat Smart page.</p>	<p>Para prevenir las enfermedades causadas por el calor en el trabajo, también es importante mantenerse fresco fuera del trabajo.</p> <p>Para ayudar a mantener su cuerpo fresco</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tómese un baño rápido y frío</li> <li>• Rocíese con una botella rociadora llena de agua fría</li> <li>• Use ropa ligera y de colores claros</li> <li>• Manténgase hidratado</li> </ul> <p>Para mantener su hogar fresco durante el calor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prenda su aire acondicionado, si tiene uno</li> <li>• Use un ventilador para circular aire fresco durante la mañana</li> <li>• Coloque un recipiente con hielo frente a un ventilador para ayudar a enfriar el aire</li> <li>• Mantenga las ventanas cerradas durante las horas más calientes del día</li> <li>• En lugar de usar una secadora, cuelgue su ropa afuera</li> <li>• Cocine afuera cuando sea posible y evite usar su estufa u horno</li> </ul> <p>Para mantenerse fresco afuera de su casa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuentre o haga sombra en el patio</li> <li>• Encienda un rociador de agua para refrescarse</li> <li>• Encuentre lugares públicos donde haya sombra, aire acondicionado, o agua</li> </ul> <p>Considere estos consejos para ayudarlo a mantenerse seguro y fresco afuera del trabajo.</p> <p>Para obtener más información sobre cómo prevenir enfermedades relacionadas con el calor, visite la página Be Heat Smart de LNI.</p>
---	---	--

