



## Consejos Para Mantenerse Fresco

**Protéjase del sol, el calor y los rayos ultravioletas (UV) del verano cuando camine a o de la parada de autobús, siguiendo estos consejos.**

### Manténgase Fresco

- **Cargue consigo agua.** Prevenga el agotamiento por el calor tomando mucha agua durante el día y asegúrese que sus niños hagan lo mismo. Lleve agua para la caminata, la espera y el viaje en el autobús. Usted puede llevar contenedores de plástico con tapas duras como botellas de agua en el autobús.
- **Cúbrase.** Las camisetas delgadas de mangas largas y pantalones o faldas largas protegen la piel de los rayos de sol que causan daños. Asegúrese que los bebés que van en carriolas tengan suficiente sombra y no estén expuestos al sol – ellos son los que tienen menos capacidad de escapar de los rayos directos del sol.
- **Cargue consigo una sombrilla.** Las sombrillas pequeñas son fáciles de llevar y crean sombra para usted y sus hijos.
- **Use un sombrero.** Hay muchos modelos de sombreros para cubrir su cabeza del sol y ayudarle a protegerse.

### Recorte el tiempo de espera

- **Use la ruta más rápida.** Usualmente hay más de una forma de llegar a su destino.
- **Sepa el horario de partida de su autobús.** Llegue a la parada de autobús cinco minutos antes de la partida programada.
- **Limite exponerse al sol durante el medio día.** Exponerse prolongadamente a los rayos UV del sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m. puede ser dañino para su piel. Si usted tiene que estar afuera durante esas horas, trate de darse sombra con una sombrilla, sombrero y ropa apropiada.

Para más información sobre Manténgase Fresco:

[phoenix.gov/publictransit](http://phoenix.gov/publictransit)

602-262-7242

TTY: 602-534-5500

Para horarios de transporte/servicio al cliente:

[ValleyMetro.org](http://ValleyMetro.org)

602-253-5000

TTY: 602-251-2039



**City of Phoenix**

PUBLIC TRANSIT DEPARTMENT