BEAT THE HEAT WITH OSCEOLA

the Osceola Library system

Buenaventura Lakes Library
405 Buenaventura Boulevard
Kissimmee, FL 34743

West Osceola Library
305 Campus Street
Celebration, FL 34747

Hart Memorial Library
211 E Dakin Avenue
Kissimmee, FL 34741

Poinciana Library
101 Doverplum Avenue
Kissimmee, FL 34758

Veterans Memorial St. Cloud Library
810 13th Street
St. Cloud, FL 34769

To find your nearest location and hours, scan the QR code.

ALL BRANCHES of the Osceola Library System serve as official cooling centers during Heat Advisories.

OSCEOLA COUNTY

EXTREME HEAT SAFETY GUIDE

be first to stay cool.



OSCEOLA COUNTY

What do to in EXTREME HEAT?

STAY HYDRATED

- Drink plenty of water throughout the day
- Avoid sugary, caffeinated, and alcoholic drinks
- Replace electrolytes if sweating heavily
- Light yellow urine is a sign of good hydration

STAY COOL

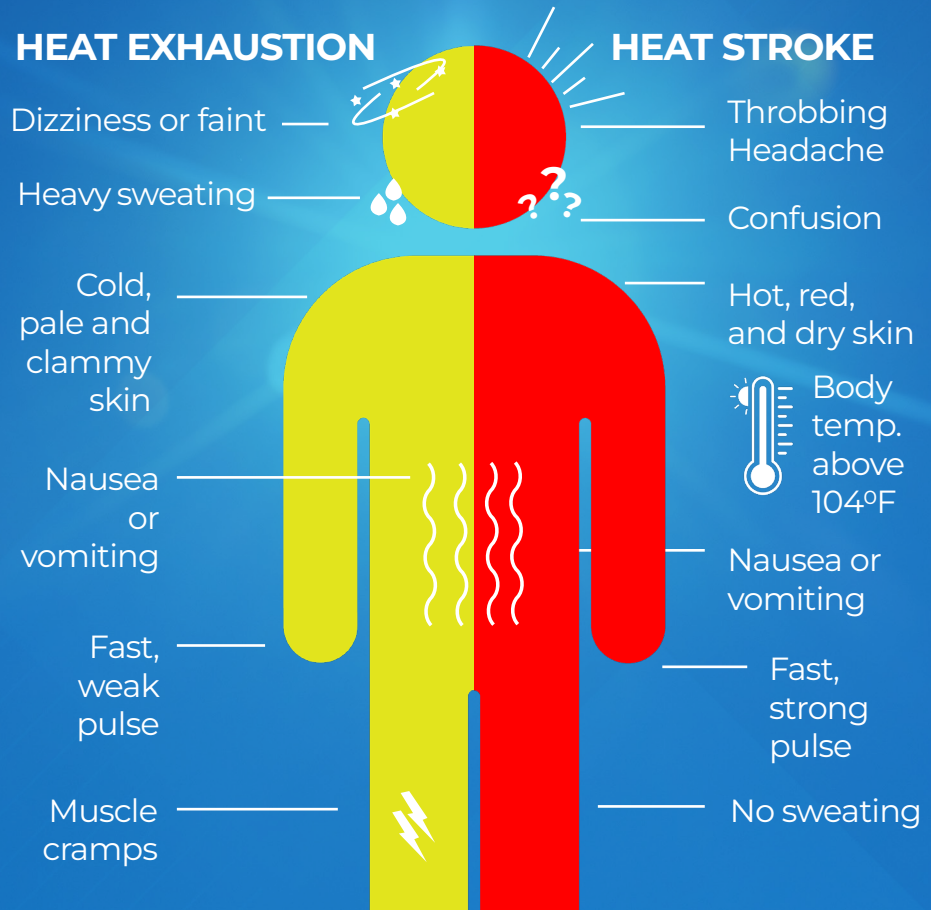
- Don't rely on fans alone in extreme heat
- Cool off with air conditioning, a cool shower, or a public cooling center
- Wear lightweight, loose-fitting clothing
- Have a plan for where to go if you lose power

STAY ALERT WITH YOUR PETS

- Keep your pet hydrated
- Keep paws away from hot pavement
- Don't leave your pet in the car
- Know signs of overheating

To learn about emergencies in the County, register for Alert Osceola by texting **"ALERTOSCEOLA"** to **888777**

Know the signs of HEAT ILLNESSES



IF EXPERIENCING THESE SYMPTOMS...

Heat Exhaustion

- Move to a cool place
- Loosen tight clothing
- Cool the body using wet cloths, misting, fanning or a cool bath
- Sip water slowly

Heat Stroke

CALL 911 RIGHT AWAY

- Move to a cool place
- Cool the body using wet cloths, misting, fanning or a cool bath
- **Do NOT** give the person anything to drink

VENZA EL CALOR CON OSCEOLA

the Osceola Library system

Biblioteca de Buenaventura Lakes
405 Buenaventura Boulevard
Kissimmee, FL 34743

Biblioteca Central Hart Memorial
211 E Dakin Avenue
Kissimmee, FL 34741

Biblioteca de Poinciana
101 N. Doverplum Avenue
Kissimmee, FL 34758

Biblioteca de Kenansville
1154 S. Canoe Creek Road
Kenansville, FL 34739

Biblioteca Veterans Memorial - Sucursal de St. Cloud
810 13th Street
St. Cloud, FL 34769

Biblioteca West Osceola
305 Campus Street
Celebration, FL 34747

ESTAS SUCURSALES del Sistema de Bibliotecas de Osceola sirven como centros oficiales donde la comunidad puede refugiarse durante las alertas por calor.

Para encontrar la sucursal más cercana y consultar su horario, escanee el código QR.

CONDADO DE OSCEOLA

GUÍA DE SEGURIDAD PARA EL CALOR EXTREMO

sé el primero en mantenerte fresco.



CONDADO DE OSCEOLA

¿Qué hacer ante el **CALOR EXTREMO?**

MANTÉNGASE HIDRATADO

- Beba mucha agua durante todo el día
- Evite las bebidas azucaradas, con cafeína y alcohólicas
- Reponga electrolitos si suda mucho
- La orina de color amarillo claro es señal de buena hidratación

MANTÉNGASE FRESCO

- No dependa solo de los ventiladores en calor extremo
- Refrésquese con aire acondicionado, una ducha fría o un centro público de alivio del calor.
- Use ropa ligera y suelta
- Tenga un plan para saber adónde ir si se corta la luz

MANTÉNGASE ALERTA CON SUS MASCOTAS

- Mantenga a su mascota hidratada
- Mantenga las patas de su mascota alejadas del pavimento caliente
- No deje a su mascota dentro del automóvil
- Conozca las señales de sobrecalentamiento

Para estar al tanto de las emergencias en el condado, regístrese en Alerta Osceola enviando un mensaje de texto con la palabra **"ALERTOSCEOLA"** al **888777**

Conozca los síntomas de las **ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR**



SI PRESENTA ESTOS SÍNTOMAS...

AGOTAMIENTO POR CALOR

- Trasládese a un lugar fresco
- Afloje la ropa ajustada
- Refresque el cuerpo con: toallas húmedas, agua rociada, un abanico o un baño fresco
- Beba agua lentamente

GOLPE DE CALOR

LLAME AL 911 INMEDIATAMENTE

- Trasládese a un lugar fresco
- Refresque el cuerpo con: paños húmedos, agua rociada, un ventilador o un baño de agua fría.
- **NO** le dé a la persona nada de beber