



Stay cool and safe during extreme heat

High temperatures can be life threatening unless you take action to stay cool. During periods of unusually high heat, visit your local Cooling Center or other public buildings such as a theater, library, mall or museum.

Tips to stay cool and safe

- Drink plenty of water, even when you are not thirsty
- Take a cool shower or bath
- Wear lightweight, loose, light-colored clothing
- Stay out of direct sunlight
- Avoid alcoholic or caffeinated beverages
- Check on the elderly, neighbors and pets
- Plan ahead—check your local weather forecast

To find a Cooling Center near you, please call your local city or county government, or call PG&E's toll-free Cooling Center locator line at **1-877-474-3266** or visit pge.com/coolingcenter.



詳情請致電 1-800-893-9555

Muốn biết thêm chi tiết, xin gọi 1-800-298-8438

TTY: 1-800-652-4712

California Relay: 1-800-735-2929



Manténgase fresco y seguro durante el calor extremo

Las altas temperaturas pueden ser una amenaza para su salud a menos que haga algo para mantenerse fresco. Durante períodos de calor inusual, visite un Centro de Enfriamiento (Cooling Center) en su vecindario u otro edificio público como un teatro, biblioteca, centro comercial o museo.

Sugerencias para mantenerse fresco y seguro

- Beba abundante agua, aunque no tenga sed
- Dése una ducha o baño de agua fresca
- Vista con ropa liviana, suelta, y de colores claros
- Manténgase fuera de la luz directa del sol
- Evite el consumo de alcohol o bebidas con cafeína
- Preste atención especial a sus ancianos, vecinos y mascotas
- Planifique con anticipación—consulte el pronóstico local del tiempo

Para encontrar un Centro de Enfriamiento (Cooling Center) cercano, por favor llame a su oficina de gobierno local o estatal, o llame a la línea gratuita de PG&E al [1-877-474-3266](tel:1-877-474-3266) para localizar uno de estos centros o visite el sitio pge.com/centrosdeenfriamiento.

