

Community Action Partnership Centros para Refrescarse

¡Manténgase Fresco! Proteja su Salud Cuando Hace Calor!

Community Action Partnership está coordinando Centros para Refrescarse “Cool Centers” que sirven para el alivio temporal del calor. Estos centros están disponibles para el uso de aquellos individuos (como ancianos y deshabilitados) más sensibles a los efectos del calor.

Consejos para el Calor:

- Tome mucha agua. Evite el alcohol y la cafeína.
- Use un sombrero ó paraguas.
- Use ropa ligera y de colores claros.
- Disminuye la actividad - descanse en la sombra ó un lugar fresco cada oportunidad que tenga.
- **Nunca** deje a un niño, anciano, persona deshabilitada, ó animal solo dentro del automóvil.
- Mantenga agua debajo la sombra para sus animales.
- Use el aire acondicionado. Si no tiene aire acondicionado, utilice un ventilador. Asegúrese de que sus ventanas estén abiertas.
- Ancianos ó personas de avanzada edad corren mayor riesgo de salud cuando el clima está muy caliente.
- Báñese con agua fresca.
- Cuando la temperatura suba más de 90°, visite a un amigo con aire acondicionado ó algún lugar fresco como el centro comercial, la biblioteca ó un centro de ancianos más cercano.

Usted también podría correr riesgo si toma medicina para presión alta, tiene una condición mental, ha tomado alcohol ó drogas, ó ha sufrido en el pasado de una condición relacionada por el calor.

Para más información sobre los Centros para Refrescarse y consejos para protegerse de enfermedades relacionadas por el calor, llame:

Línea de Crisis para el Verano
(888) 636-8676 / TTY or (951) 955-4900 or 2-1-1
Lunes-Viernes 8 a.m. - 5 p.m.

EMERGENCIA LLAME 911

www.capriverside.org

Centros para Refrescarse del Condado de Riverside

<u>Centro</u>	<u>Lugar</u>	<u>Ciudad</u>	<u>Horario</u>	<u>Numero de Teléfono</u>	<u>Calles que cruzan el centro</u>
Blythe Community Center	445 N. Broadway	Blythe 92225	Martes y Jueves 10:00 AM - 2:30 PM	760-922-8801	Chanslor Way & Broadway
Colorado River Senior Center	1 Hidden Valley Road	Blythe 92225	Lunes - Viernes 9:00 AM - 1:00 PM	760-922-6133	Park Pl & Hidden Valley
Cathedral City Senior Center	37171 W Buddy Rogers	Cathedral City 92234	Lunes - Viernes 9:00 AM - 4:00 PM	760-321-1548	A St. & B St.
Coachella Senior Center *Ancianos solamente*	1540 7th St.	Coachella 92236	Lunes - Jueves 7:30 AM - 5:30 PM Viernes 7:30 AM - 4:00 PM	760-398-0104	7th at Orchard
Desert Hot Springs Boys and Girls Club *Ages 7-18 solamente desayuno y almuerzo disponible	11-750 Cholla Dr.	Desert Hot Springs 92240	Lunes - Viernes 7:30 AM - 5:30 PM	760-329-8800	Cholla Dr.
Desert Hot Springs Senior Center *Ancianos solamente*	11-777 West Dr.	Desert Hot Springs 92240	Lunes - Viernes 8:00 AM - 4:30 PM	760-329-0222	West at Pierson
Desert Hot Springs WIC/CAP	14320 Palm Drive	Desert Hot Springs 92240	M-W-TH 7:45 AM - 5:00 PM Martes 8:30 AM - 6:00 PM Abierto cada otro Viernes	760-778-2095	Palm Drive & Park Lane
Coachella Valley Rescue Mission	84110 Manila St.	Indio 92201	Lunes - Domingo 8:00 AM - 5:00 PM	760-851-2160	Manila & Luzon St.
Indio Senior Center *Ancianos solamente*	45-700 Aladdin St	Indio 92201	Lunes - Viernes 7:30 AM - 4:30 PM	760-391-4170	Aladdin at Shadow Palm
Martha's Village & Kitchen	83791 Date Avenue	Indio 92201	Lunes - Domingo 9:00 AM - 4:30 PM	760-347-4741	Date Ave. & Calhoun St.

Centros para Refrescarse del Condado de Riverside

La Quinta Wellness Center	78-450 Ave. La Fonda	La Quinta 92253	Lunes - Viernes 8:00 AM - 5:00 PM	760-564-0096	Calle Tampico at La Quinta Public Library
Mecca Boys and Girls Club	91-391 Avenue 66	Mecca 92254	Lunes – Viernes 7:30 AM - 5:30 PM	760-396-2380	66th at Date Palm
Mecca WIC/CAP	91275 66 th Avenue, Suite 600	Mecca 92254	Lunes – Viernes 8:30 AM - 5:00 PM *Abierto cada otro Viernes	760-863-2664	66th at Date Palm
North Shore Beach and Yacht Club Community Center	99-155 Sea View Drive	North Shore 92254	Lunes - Viernes 6:00 AM – 10:00 AM y 5:00 PM – 9:00 PM	760-393-0602	Marina Dr. & Sea View Dr.
Joslyn Center	73-750 Catalina Way	Palm Desert 92260	Lunes - Jueves 8:00 AM - 5:00 PM Viernes 8:00 AM - 4:00 PM	760-340-3220	Catalina & San Pascual
Palm Desert Community Center	43-900 San Pablo Ave	Palm Desert 92260	Lunes - Viernes 6:00 AM - 9:00 PM Sabado 10:00 AM - 2:00 PM	760-568-9697	Fred Waring & San Pablo
James O. Jessie Desert Highland Unity Center	480 Tramview Road	Palm Springs 92262	Lunes - Viernes 9:00 AM - 6:00 PM	760-323-8271	N. Indian Canyon Dr. & Tramview
LGBT Community Center of the Desert	1301 N. Palm Canyon Dr., 3 rd Floor	Palm Springs 92262	Lunes - Viernes 9:00 AM – 4:00 PM	760-416-7790	N. Palm Canyon & N. Via Las Palmas
Well in the Desert	441 S. Calle Encilia, Suite 3	Palm Springs 92262	Lunes-Domingo 7:30 AM – 6:00 PM	760-656-8905	Entre Ramon & Saturino Road
Jerry Rummonds Senior & Community Center	87-229 Church Street	Thermal 92274	Lunes - Jueves 2:15 PM - 6:15 PM	760-399-1408	Church St. & Olive

*Total: 20