


# EXTREME HEAT INFORMATION

## INFORMACIÓN SOBRE CALOR EXTREMO




A **Heat Advisory** is issued within 12 hours when the heat index is expected to reach 108 degrees. Similarly, an **Excessive Heat Warning** is issued when the heat index is expected to reach 113 degrees or when the air temperature reaches 105 degrees.

Se emite un **aviso de calor** dentro de las 12 horas cuando se espera que el índice de calor alcance los 108 grados. De manera similar, se emite una **advertencia de calor excesivo** cuando se espera que el índice de calor alcance los 113 grados o cuando la temperatura del aire alcance los 105 grados.




### HEAT EXHAUSTION

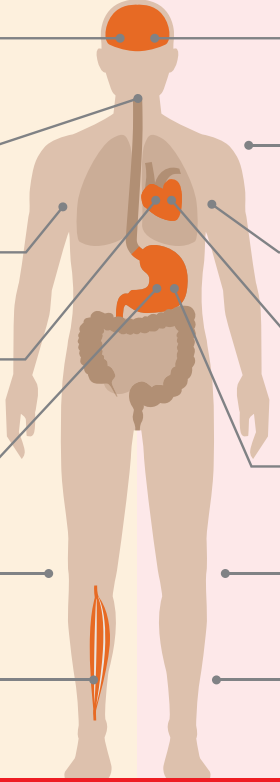
AGOTAMIENTO POR CALOR

















### HEAT STROKE

GOLPE DE CALOR








-  DIZZINESS, FAINTING  
MAREOS, DESMAYOS
-  INTENSE THIRST  
SED INTENSA
-  EXCESSIVE SWEATING  
SUDORACIÓN EXCESIVA
-  RAPID WEAK PULSE  
PULSO RÁPIDO DÉBIL
-  NAUSEA, VOMIT  
NÁUSEAS, VÓMITO
-  PALE, COLD, CLAMMY SKIN  
PIEL PÁLIDA, FRÍA Y PEGAJOSA
-  MUSCLE CRAMPS, FATIGUE  
CALAMBRES MUSCULARES, FATIGA


-  HEADACHE, CONFUSION  
DOLOR DE CABEZA, CONFUSIÓN
-  ELEVATED BODY TEMPERATURE  
TEMPERATURA CORPORAL ELEVADA
-  NO SWEATING  
NO SUDA
-  RAPID STRONG PULSE  
PULSO FUERTE RÁPIDO
-  NAUSEA, VOMIT  
NÁUSEAS, VÓMITO
-  RED HOT SKIN  
PIEL ROJA Y CALIENTE
-  MAY LOSE CONSCIOUSNESS  
PUEDE PERDER EL CONOCIMIENTO


## ACT FAST - ACTÚE RAPIDO


 MOVE TO A COOLER PLACE  
MUÉVASE A UN LUGAR MÁS FRESCO

 TAKE A COLD SHOWER  
TOME UNA DUCHA FRÍA

 CALL EMERGENCY SERVICE  
LLAME AL SERVICIO DE EMERGENCIA

 DRINK WATER IF ABLE  
BEBE AGUA SI PUEDE

 USE COLD COMPRESSES  
UTILICE COMPRESAS FRÍAS

 TAKE IMMEDIATE ACTION TO COOL THE PERSON  
TOME ACCIONES INMEDIATAS PARA ENFRIAR A LA PERSONA



Central Florida Regional Transportation Authority (LYNX)

LYNX is offering complimentary transportation for residents to and from designated Orange County cooling locations when a heat advisory is issued by the National Weather Service.

Autoridad Regional de Transporte de Florida Central (LYNX)

LYNX ofrece transporte de cortesía para los residentes hacia y desde los centros de enfriamiento designados del Condado de Orange cuando el Servicio Meteorológico Nacional emite un aviso de calor.

# COOLING LOCATIONS IN ORANGE COUNTY

## CENTROS DE ENFRIAMIENTO EN EL CONDADO DE ORANGE



### ORANGE COUNTY PARKS AND RECREATION (8 AM – 8 PM)

#### PARQUES Y RECREACIÓN DEL CONDADO DE ORANGE

Apopka Station at West Orange Trail	111 S. Forest Ave., Apopka, FL 32703	407-533-4732
Barnett Park/Barnett Gym (Magic Gym)	4801 W. Colonial Dr., Orlando, FL 32808	407-836-6248
Bithlo Community Park	18501 Washington Ave., Orlando, FL 32820	407-254-1905
Goldenrod Recreation Center/Goldenrod Park (Magic Gym)	4863 N. Goldenrod Rd., Winter Park, FL 32792	407-254-9025
Lake Apopka at Magnolia Park	2929 S. Binion Rd., Apopka, FL 32703	407-254-9046
Marks Street Senior Recreation Complex	99 E. Marks St., Orlando, FL 32803	407-254-1066
Meadow Woods Recreation Center/Meadow Woods Park (Magic Gym)	1751 Rhode Island Woods Cir., Orlando, FL 32824	407-254-9065
Orlo Vista Park	1 N. Powers Dr., Orlando, FL 32835	407-254-9050
Renaissance Senior Center/South Econ Community Park	3800 S. Econlockhatchee Trl., Orlando, FL 32829	407-254-9070
Silver Star Recreation Center/Silver Star Community Park (Magic Gym)	2801 N. Apopka-Vineland Rd., Orlando, FL 32818	407-254-9250
Tibet-Butler Nature Preserve	8777 Winter Garden Vineland Rd., Orlando, FL 32836	407-254-1940
West Orange Recreation Center	309 S. West Crown Point Rd., Winter Garden, FL 34787	407-254-9245

### COMMUNITY CENTERS (8 AM – 5 PM)

#### CENTROS COMUNITARIOS

East Orange (12-5 PM)	111 South Forest Ave., Apopka, FL 32703	407-254-9245
Holden Heights	1201 20th St., Orlando, FL 32805	407-836-6777
John Bridges, Building A/Edificio A	445 W. 13th St., Apopka, FL 32703	407-254-9449
Maxey	830 Klondike Rd., Winter Garden, FL 34787	407-254-1970
Multicultural Center	7149 W. Colonial Dr., Orlando, FL 32818	407-836-8404
Taft (12-5 PM)	9450 S. Orange Ave., Orlando, FL 32818	407-254-9100
Willow Street	6565 Willow St., Zellwood, FL 32798	352-383-6435

### HOMELESS CENTERS

#### REFUGIOS PARA PERSONAS SIN HOGAR

Christian Service Center	808 W. Central Blvd., Orlando, FL 32805	407-425-2523
Coalition for the Homeless of Central Florida	18 N. Terry Ave., Orlando, FL 32801	407-652-5300
Mathew's Hope Ministries (Tuesdays & Thursdays)	611 Business Park Blvd. #101, Winter Garden, FL 34787	407-905-9500

### ORANGE COUNTY LIBRARY SYSTEM 407-835-7323

#### (Call on hours/ Llame para el horario)

#### SISTEMA DE BIBLIOTECAS DEL CONDADO DE ORANGE

Alafaya Branch	12000 E. Colonial Dr., Orlando, FL 32826
Chickasaw Branch	870 N. Chickasaw Trl., Orlando, FL 32825
Eatonville Branch	200 E. Kennedy Blvd., Eatonville, FL 32751
Fairview Shores Branch	902 Lee Rd., Suite 26, Orlando, FL 32810
Hiwassee Branch	7391 W. Colonial Dr., Orlando, FL 32818
Maitland Public Library* (407 647-7700)	501 S. Maitland Ave., Maitland, FL 32751
North Orange Branch	1211 E. Semoran Blvd., Apopka, FL 32703
Orlando Public Library	101 E. Central Blvd., Orlando FL, 32801
South Creek Branch	1702 Deerfield Blvd., Orlando, FL 32837
South Trail Branch	4600 S. Orange Blossom Trl., Orlando, FL 32839
Southeast Branch	5575 S. Semoran Blvd., Orlando, FL 32822
Southwest Branch	7255 Della Dr., Orlando, FL 32819
Washington Park Branch	5151 Raleigh St., Suite A., Orlando, FL 32811
West Oaks Branch	1821 E. Silver Star Rd., Ocoee, FL 34761
Windermere Branch	530 Main St., Windermere, FL 34786
Winter Garden Branch	805 E. Plant St., Winter Garden, FL 34787
Winter Park Library* (407 623-3300)	1052 W. Morse Blvd., Winter Park, FL 32789

\* Not affiliated with the Orange County Library System. No afiliado con el Sistema de Bibliotecas del Condado de Orange.



### FREE SPLASH PLAYGROUNDS FOR EXTREME HEAT RELIEF (8 AM – 8 PM)

#### ÁREAS DE JUEGOS CON FUENTES DE AGUA GRATIS PARA UN ALIVIO DEL CALOR EXTREMO

Barber Park	3701 Gattlin Ave., Orlando, FL 32812	407-254-6860
Barnett Park/Barnett Gym	4801 W. Colonial Dr., Orlando, FL 32808	407-836-6248
Bithlo Community Park	18501 Washington Ave., Orlando, FL 32820	407-254-1905
Capehart Park	715 Capehart Dr., Orlando, FL 32822	407-254-9160
Downey Park	10107 Flowers Ave., Orlando, FL 32825	407-254-9180
Dr. P Phillips Community Park	8249 Buenavista Woods Blvd., Orlando, FL 32836	407-254-9038



Denotes a pet-friendly location. Indica una ubicación que admite mascotas.

For people that are trying to escape the heat, dogs are allowed at all the Parks and in their lobbies if they are on a leash. Service animals are always welcome. Para las personas que intentan escapar del calor, se permiten perros en todos los parques y en sus vestíbulos si están atados. Los animales de servicio siempre son bienvenidos.

