BEAT THE HEAT!

Stay hydrated with water straight from your tap

Mantente hidratado con agua directamente del grifo.

We dehydrate more quickly in the heat. This summer, be sure to drink extra fluids when spending time outside.

Nos deshidratamos más rápidamente cuando hace calor. Este verano, asegúrese de beber líquidos adicionales cuando pase tiempo al aire libre.

By the time you realize that you're thirsty, you are already dehydrated.

Para cuando se de cuenta de que tiene sed, ya está deshidratado.

Carry a (reusable) water bottle and drink at regular intervals, refilling it as needed during the day.

Lleve una botella de agua reutilizable y beba agua a intervalos regulares, rellenándola según sea necesario durante el día.

Our bodies are over 60% water. No living thing can survive without water. Did you know you can only survive about 3 day without water?

Nuestros cuerpos están compuestos por más un 60% de agua. Ningún ser viviente puede sobrevivir sin agua. ¿sabía que una persona solo puede sobrevivir aproximadamente 3 días sin agua?

