

# HEAT SAFETY

Extreme heat can lead to serious health issues. While anyone can be a victim of heat-related illness, high-risk groups include people under age 5 and over age 65, people with chronic illnesses, people taking certain medications, and those who are exercising or working outdoors. This social media toolkit is designed to help stakeholders educate their communities on heat safety tips. Learn more

## Relevant Resources

### Social Media Accounts to Follow:

- [X \(Twitter\)](#)
- [Instagram](#)
- [Facebook](#)
- [YouTube](#)
- [LinkedIn](#)
- [Bluesky](#)
- [Threads](#)

### Websites to Share:

- Access and share Maryland Department of Health (MDH) heat-related resources: [health.maryland.gov/heat](https://health.maryland.gov/heat).
- MDH updates contact information for cooling centers here: [bit.ly/MarylandCoolingCenters](https://bit.ly/MarylandCoolingCenters).
- The National Weather Service publishes weather alerts [here](#).
- The Maryland Department of the Environment monitors air quality: [mde.maryland.gov/airquality](https://mde.maryland.gov/airquality).

### Included in This Toolkit:

- Heat Alerts
- Safety Tips
  - Cooling centers

- General tips
- Tips for older Marylanders
- Working outside in the heat
- Preventing hot car deaths
- Air Quality Alerts

## English Social Media Copy

### General Heat Safety

- It's going to be very hot! Stay cool, drink plenty of water, and take breaks if you're outside. Need help staying cool? Find tips and cooling centers: [health.maryland.gov/heat](https://health.maryland.gov/heat).
- Check on family and friends, especially older loved ones and those living alone. Learn more and find a local cooling center near you: [bit.ly/MarylandCoolingCenters](https://bit.ly/MarylandCoolingCenters).
- Extreme heat can be especially dangerous for people aged 65 and older. Remember to always check on senior neighbors and family members during hot days. If they don't have a working air conditioner, take them to a local cooling center: [bit.ly/MarylandCoolingCenters](https://bit.ly/MarylandCoolingCenters).
- Hot weather is on the way! Intense heat can lead to illnesses. Spread the word. Encourage friends and family to follow @MDHealthDept, @NWS\_BaltWash and their local health department to stay up-to-date on health and safety tips. Learn more: [health.maryland.gov/heat](https://health.maryland.gov/heat).

### Working Outdoors in Extreme Heat

- If you must work outside in extreme heat, follow tips to stay safe. Drink plenty of water before starting work. If you feel dizzy, nauseous or have a headache, stop working immediately and find a cool place to rest. Learn more heat safety tips: [health.maryland.gov/heat](https://health.maryland.gov/heat).
- Working outdoors in intense heat can be dangerous. Take breaks. Watch out for each other. Wear a hat and light-colored, loose-fitting, and breathable clothing. Learn more about heat safety at work: [osha.gov/heat](https://osha.gov/heat).
- Do you or your loved ones work outside during extreme heat? Share these tips to stay safe. Take breaks. Watch out for each other. Wear a hat and light-colored, loose-fitting, and breathable clothing. Learn more about heat safety at work: [osha.gov/heat](https://osha.gov/heat).

### Preventing Hot Car Deaths

- Never leave children in parked vehicles, especially during hot weather. Even on cooler days, the temperature inside a car can be 20 - 30° hotter. TIP: Leave something you need in the back seat like a purse or shoes as a reminder to look before you lock.
- Children should never get into an unattended car. In fact, this is the second leading cause of hot car deaths, according to @NHTSA/(@nhtsagov).
  - Never let children play in an unattended vehicle.
  - Keep car keys out of a child's reach.

- If a child is missing, check all cars, including the trunk.
- When life gets stressful or routines change, loving parents can make unimaginable mistakes. Make a plan now to ensure your child is never left in a hot car. Learn more tips: [health.maryland.gov/heat](https://health.maryland.gov/heat).

### **Air Quality Alerts**

- AIR QUALITY ALERT for [Insert Date]: The @MDEnvironment has issued a Code [Color] Air Quality Alert for these Maryland counties: [insert counties]. Children, older Marylanders, and people suffering from respiratory or heart conditions should avoid intense activity outdoors. Learn more about air quality: [mde.maryland.gov/airquality](https://mde.maryland.gov/airquality).
- AIR QUALITY ALERT for [Insert Date]: The @MDEnvironment has issued a Code [Color] Air Quality Alert. Children, older Marylanders, and people suffering from respiratory or heart conditions should avoid intense activity outdoors. Learn more about air quality: [mde.maryland.gov/airquality](https://mde.maryland.gov/airquality).

## Spanish Social Media Copy

### General Safety Tips

- ¡Hará mucho calor! Manténgase fresco. Beba mucha agua. Tome descansos si está afuera. ¿Necesita ayuda para mantenerse fresco? Encuentre consejos y centros para refrescarse: [bit.ly/3FrAZM0](https://bit.ly/3FrAZM0).
- Controle cómo se encuentran sus familiares y amigos, especialmente los seres queridos mayores y los que viven solos. Obtenga más información y encuentre un centro local cercano para refrescarse: [bit.ly/49TttFy](https://bit.ly/49TttFy).
- El calor extremo puede ser especialmente peligroso para las personas mayores de 65 años. Recuerde visitar frecuentemente a sus vecinos y familiares mayores durante los días calurosos. Si no tienen un aire acondicionado que funcione, llévelos a un centro de enfriamiento local: [bit.ly/49TttFy](https://bit.ly/49TttFy).
- ¡Se acerca el calor! El calor intenso puede provocar enfermedades. Difunda el mensaje. Recomiende a amigos y familiares que sigan a @MDHealthDept, @NWS\_BaltWash y a su departamento de salud local para mantenerse al día con consejos de salud y seguridad. Obtenga más información: [bit.ly/3FrAZM0](https://bit.ly/3FrAZM0).

### Working Outdoors in Extreme Heat

- Si trabaja al aire libre en condiciones de calor extremo, siga estos consejos. Beba mucha agua antes de empezar. Si se siente mareado, con náuseas o con dolor de cabeza, deje de trabajar de inmediato y busque un lugar fresco para descansar. Obtenga más consejos de seguridad: [bit.ly/3FrAZM0](https://bit.ly/3FrAZM0).
- Trabajar al aire libre en condiciones de calor intenso puede ser peligroso. Tome descansos. Cuídense entre todos. Use un sombrero y ropa transpirable, holgada y de colores claros. Obtenga más información para mantenerse a salvo durante el calor en el trabajo: [osha.gov/heat](https://osha.gov/heat).
- ¿Usted o sus seres queridos trabajan al aire libre con calor extremo? Comparta estos consejos de seguridad. Tome descansos. Cuídense entre todos. Use un sombrero y ropa transpirable, holgada y de colores claros. Obtenga más información para mantenerse a salvo en el trabajo: [osha.gov/heat](https://osha.gov/heat).

### Preventing Hot Car Deaths

- Nunca deje a los niños en vehículos estacionados, especialmente cuando hace calor. Incluso en días frescos, la temperatura dentro de un auto puede ser de 20° a 30° más alta. CONSEJO: Deje algo en el asiento trasero, como un bolso o zapatos, para recordar mirar antes de cerrar.

- Los niños nunca deben subirse a un automóvil sin supervisión. De hecho, esta es la segunda causa principal de muertes dentro de un automóvil, según @NHTSA/(@nhtsagov).
- - Nunca deje que los niños jueguen en un vehículo sin supervisión.
- - Mantenga las llaves del automóvil fuera del alcance de los niños.
- - Si falta un niño, revise en todos los automóviles, incluso en los maleteros.
- Cuando la vida se vuelve estresante o las rutinas cambian, los padres amorosos pueden cometer errores inimaginables. Haga un plan ahora para asegurarse de que su hijo/a nunca se quede en un automóvil cuando hace calor. Obtenga más consejos: [bit.ly/3FrAZM0](https://bit.ly/3FrAZM0).

### Air Quality

- Code orange: Código naranja
- Code red: Código rojo
- Code purple: Código violeta
- ALERTA DE CALIDAD DEL AIRE para el [DAY de MONTH de 2025]: La @NWS\_BaltWash [ha emitido una [INSERT COLOR] alerta de calidad del aire para estos condados de Maryland: INSERT COUNTIES]. Los niños, los habitantes mayores de Maryland y las personas que padecen enfermedades respiratorias o cardíacas deben evitar las actividades intensas al aire libre. Obtenga más información sobre la calidad del aire: [bit.ly/3JCqX9I](https://bit.ly/3JCqX9I).
- ALERTA DE CALIDAD DEL AIRE para el 25 de julio de 2025: La @NWS\_BaltWash ha emitido una [INSERT COLOR] alerta de calidad del aire. Los niños, los habitantes mayores de Maryland y las personas que padecen enfermedades respiratorias o cardíacas deben evitar las actividades intensas al aire libre. Obtenga más información sobre la calidad del aire: [bit.ly/3JCqX9I](https://bit.ly/3JCqX9I).

## Social Media Graphics – General Heat Safety



The above graphics are samples of 8 English and Spanish graphics.

### English Alt Text:

Safety Tips for Extreme Heat. Check in on elderly and those living alone. Drink water and avoid caffeine, alcohol and sugary drinks. Limit time outside and stay in air-conditioned places. Find cooling centers near you: [health.maryland.gov/heat](https://health.maryland.gov/heat).

### Spanish Alt Text:

Prevención de enfermedades relacionadas con el calor. Controle a adultos/as mayores y personas que viven solas. Beba agua. Limite el tiempo al aire libre y busque aire acondicionado. Encuentre centros para refrescarse: [health.maryland.gov/heat](https://health.maryland.gov/heat).

## Social Media Graphics – Prevent Hot Car Deaths



**Alt Text:**

Did you know? A child's body temperature rises 3-5 times faster than an adult's. Source: National Highway Traffic Safety Administration.





**English Alt Text:**

A parent buckles a child into the car. 8 Tips to Prevent Hot Car Deaths.

A purse sits in the back seat of the car. Keep something you need in the backseat.

A teddy bear is buckled into the front passenger seat. Place a furry friend in the front seat as a reminder.

A person looks behind them at the back seat of the car. Check your backseat before locking the doors.

A person locks the door with a remote key. Lock the doors to prevent kids from playing in the car.

A person puts a car key in their purse. Put keys away to keep kids from getting into an unattended car.

A person texts at work. Make a communication plan with childcare in case our child has an unannounced absence.

A person talks to a caregiver while standing beside a car. Discuss hot car safety tips with caregivers and family.

A person looks in the window of a locked car. See something? Act! Call 911 if you see a child left alone in a car.

**Spanish Alt Text:**

8 Consejos para prevenir muertes dentro de un automóvil caliente.

Guarde algo que necesite en el asiento trasero.

Coloque a un amigo peludo en el asiento delantero como recordatorio.

Revise el asiento trasero antes de cerrar las puertas.

Cierre las puertas para evitar que los niños jueguen en el automóvil.

Guarde las llaves para evitar que los niños suban a un automóvil sin supervisión.

Haga un plan de comunicación con la guardería en caso de que su hijo se ausente sin previo aviso.

Hable con los cuidadores y la familia sobre consejos de seguridad.

¿Ve algo? ¡Actúe! Llame al 911 si ve que un niño está solo en un automóvil.

## Social Media Graphics – Working Outside



### English Alt Text:

Safety tips for working outside in extreme heat. Take breaks often to drink water and avoid caffeine, alcohol and sugary drinks. Ask if outdoor tasks can be scheduled earlier or later in the day to avoid midday heat. Wear sunscreen, a brimmed hat and loose, lightweight, light-colored clothing. If you feel faint, stop activity and get to a cool place immediately.

### Spanish Alt Text:

Consejos para Prevenir las Enfermedades Relacionadas con el Calor en el Trabajo. Beba agua fría aun si no tiene sed — al menos 1 vaso cada 20 minutos. Tome suficiente tiempo para recuperarse del calor dada la temperatura, humedad y condiciones. Use sombrero y ropa liviana, de color claro, holgada y respirable de ser posible.

## Social Media Graphics – Air Quality Alerts



### English Alt Text:

- Air Quality Alert. Code orange. Limit outdoor activity for children, seniors, and anyone with respiratory or heart conditions.
- Air Quality Alert. Code red. Limit outdoor activity for children, seniors, and anyone with respiratory or heart conditions.
- Air Quality Alert. Code purple. Pollutions levels are unhealthy for everyone. Avoid any physical outdoor activities.

### Spanish Alt Text:

- Alerta sobre la calidad del aire. Código naranja. Limite la actividad al aire libre de niños/as, adultos/as mayores y cualquier persona con afecciones respiratorias o cardíacas.
- Alerta sobre la calidad del aire. Código rojo. Limite la actividad al aire libre de niños/as, adultos/as mayores y cualquier persona con afecciones respiratorias o cardíacas.
- Alerta sobre la calidad del aire. Código violeta. Los niveles de contaminación son insalubres para todos/as. Evite cualquier actividad física al aire libre.