

Keep Cool & Protect Your Health When It's Hot!

Tips to Prevent Heat-Related Illness

- Stay hydrated throughout the day by drinking more water than usual. Don't wait until you're thirsty to drink. Avoid alcohol, caffeine and liquids with large amounts of sugar.
- Schedule outdoor activities for early in the morning or later in the evening. Minimize or avoid physical exertion.
- Pace your activity. Start activities slow and pick up the pace gradually.
- Wear lightweight, light-colored, and loose clothing. Wear sunglasses to protect your eyes from UV rays. Wear and reapply sunscreen as indicated on the package.
- Rest in the shade or a cool place every chance you get to protect you from the sun.
- Stay in air-conditioned space.
- If you do not have an air conditioner, use a fan and make sure your windows are open.
- Do not eat heavy or oily foods and avoid cooking with your oven.
- Take a cool shower or bath to cool down.
- Do not sit in a hot car, even if it's for a short period of time. Never leave a person or animal alone in a vehicle during high temperatures.
- Check on your friends and neighbors who are elderly or have medical conditions.

Who's at Risk?

Older individuals are at higher risk for health problems when it's very hot. Please be extra cautious if you have:

- Have existing medical conditions
- Take medication for high blood pressure or use IV drugs
- Have mental health conditions
- Have been drinking alcohol
- Have had a previous heat-related illness

Save Energy Costs

- Set your thermostat at 78 degrees or higher. You can save 3-5 percent on your air conditioning cost for each degree you raise the thermostat.
- Keep your air conditioning duct vents clean and clear. Replace filters often.
- Make sure furniture or drapes are not blocking air vents or preventing cool air from circulating.
- Replace light bulbs with compact fluorescent bulbs (CFL'S). CFLs use about ¼ less electricity and last ten times longer than incandescent bulbs.
- Turn off your air conditioner and open windows for a cross breeze on cooler evenings.
- Keep lights off or turned down.
- Get your home weatherized.

For more information, please contact:

County of Riverside Community Action Partnership
2038 Iowa Avenue, Suite B-102, Riverside, CA 92507
Phone: 951-955-4900 TTY: 951-955-5126

FAX: 951-955-9089

www.capriverside.org

Manténgase Fresco & Proteja Su Salud Durante El Calor!

Consejos para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor

- Manténgase hidratado durante el día tomando bastante agua. No espere a tener sed para beber. Evite el alcohol, la cafeína y líquidos que contienen mucha azúcar.
- Planifique cuidadosamente las actividades al aire libre. Considere hacerlos antes del medio día o al atardecer. Evite o disminuya las actividades físicas.
- Vaya a su ritmo. Comience despacio y aumente el ritmo poco a poco.
- Use ropa ligera y de colores claros. Utilice gafas de sol para proteger sus ojos de los rayos UV. Aplique protector solar y aplique de nuevo como indique en el paquete.
- Descanse en la sombra o un lugar fresco cada oportunidad que tenga para protegerse del sol.
- Quédese en lugares con aire acondicionado tanto como sea posible.
- Si no tiene aire acondicionado, utilice un ventilador. Asegúrese de que sus ventanas estén abiertas.
- No coma comidas pesadas o que contengan mucho aceite. Evite el uso del horno.
- Tómese un baño con agua fresca para refrescarse.
- No se quede sentado en su automóvil, aunque sea solo un minuto. Nunca deje a una persona o animal solo dentro del automóvil cuando hace calor.
- Vigile a sus amigos y vecinos que son ancianos o tienen enfermedades médicas.

¿Quién corre riesgo?

Ancianos o personas de avanzada edad corren mayor riesgo de salud cuando el clima está muy caliente. Usted también podría correr riesgo si:

- Tiene una condición médica
- Toma medicina para presión alta o por el IV
- Tiene una condición mental
- Ha tomado alcohol
- Ha sufrido en el pasado de una condición ocasionada por el calor

Ahorre Energía

- Fije el termostato a 78 grados o más elevado. Usted ahorra de 3 a 5 por ciento en el costo del aire acondicionado por cada grado que usted ajuste el termostato.
- Cambie los filtros del air acondicionado a menudo durante el verano.
- Mantenga los conductos de ventilación limpios y despejados. Asegúrese que ni muebles ni cortinas bloqueen las salidas para que circule libremente.
- Substituya focos de luz con focos fluorescentes (CFL'S). Los focos fluorescentes usan ¼ menos de electricidad y duran diez veces más que los focos incandescentes.
- Apague el aire acondicionado y abra las ventanas durante las tardes más frescas para que la brisa circule.
- Mantenga las luces apagadas o bajas.
- Aproveche del programa de climatización para su casa

Para obtener más información comuníquese con:

County of Riverside Community Action Partnership
2038 Iowa Avenue, Suite B-102, Riverside, CA 92507

Teléfono: 951-955-4900 TTY: 951-955-5126

FAX: 951-955-9089

www.capriverside.org