



TIPS TO STAY COOL PROTECT YOUR HEALTH WHEN IT'S HOT



Tips

- Stay hydrated during the day by drinking plenty of water. Don't wait until you're thirsty to drink.
- Avoid alcohol, caffeine and liquids with large amounts of sugar.
- Turn on your air conditioner. Stay in air-conditioned space at home, or someplace cool like the mall, a library, senior center or Cool Center.
- Schedule outside activities before noon or in the evening. Avoid or minimize physical exertion.
- Wear lightweight, light-colored, loose clothing.
- Wear a wide-brimmed hat or use an umbrella for shade.
- Slow down—rest in the shade or a cool place every chance you get.
- If you do not have an air conditioner, use a fan. Make sure your windows are open.
- Do not eat heavy meals. Avoid cooking with your oven.
- Take a cool shower or bath.
- Do not sit in a hot car, even for a short 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 is at Risk?

Older individuals are at higher risk for problems when it's very hot. You are also at high risk if you:

- Have certain medical conditions
- Take medicine for high blood pressure
- Have mental health conditions
- Have been drinking alcohol
- Use IV drugs
- Have had a previous heat-related illness

Save Energy Costs

- Set thermostat at 78 degrees or higher. You save 3-5 percent on your air conditioning cost for each degree you raise the thermostat.
- Replace filters often, even in the summer.
- Keep your air conditioning duct vents clean and clear. Make sure furniture or drapes are not blocking air vents or keeping cool air from circulating freely.
- Replace light bulbs with compact fluorescent bulbs (CFL'S) CFLs use about 1/4 as much electricity and last ten times longer than incandescent bulbs.
- Turn off air 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



CONSEJOS PARA MANTENERSE FRESCO PROTEJA SU SALUD CUANDO HACE CALOR



Consejos

- 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.
- Prenda su aire acondicionado. Si no tiene aire acondicionado visite a un amigo con aire acondicionado ó algún lugar fresco como el centro comercial, la biblioteca ó el centro de ayuda de ancianos más cercano.
- Actividades afuera deben de considerarse antes del mediodía o en la tarde cuando el sol baje. Evite o disminuya las actividades físicas.
- Use ropa ligera y de colores claros.
- Use un sombrero de visera ancha, ó un parasol.
- Descanse en la sombra ó un lugar fresco cada oportunidad que tenga.
- Si no tiene aire acondicionado, utilice un ventilador. Asegúrese de que sus ventanas estén abiertas.
- No coma comidas pesadas. Evite el uso del horno.
- Tomar un baño con agua fresca.
- No se sienta en un automóvil y nunca deje a una persona ó animal solo dentro del automóvil durante altas temperaturas.
- Procure en visitar sus amigos de la tercera edad o que tienen condiciones médicas.

¿Quién corre riesgo?

Ancianos ó 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
- Tiene una condición mental
- Ha tomado alcohol
- Se ha inyectado drogas
- Ha sufrido en el pasado una condición ocasionada por el calor

Ahorre Energía

- Fije el termóstato en 78 grados o más alto. Usted ahorra de 3 a 5 por ciento en el costo del aire acondicionado por cada grado que usted ajuste el termóstato.
- Cambie los filtros del air acondicionado a menudo durante el verano.
- Mantenga los respiraderos de los conductos del aire acondicionado limpios y claros. Asegúrese que ni muebles ni cortinas bloqueen las salidas para que este circule libremente.
- Sustituya focos de luz con focos fluorescentes (CFL' S). Los focos fluorescentes usan ¼ 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 llame a:

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