

## 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](http://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](http://www.capriverside.org)