

## **KEEP COOL! PROTECT YOUR HEALTH WHEN IT'S HOT!**

### **Tips**

- Drink plenty of water. Avoid alcohol and caffeine.
- 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.

Older people 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 ¼ 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.

### **Other Resources**

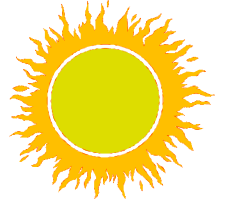
Utility companies have a number of programs and services to assist you during hot weather months.

For more information, on a cool center close to you or for other information call toll free:

**Summer Crisis Hotline 1-888- 636-8676**

**Monday through Friday, 8:00 a.m. -5:00 p.m. [www.capriverside.org](http://www.capriverside.org)**

**Or 211 (24 hrs/day)**



## MANTENGASE FRESCO PROTEJA SU SALUD DUARANTE EL CALOR

- Tome abundante agua. Evite el alcohol y la cafeína.
- Prenda su aire acondicionado, cuando la temperatura suba más de 90°, 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.
- Use ropa ligera y de colores claros.
- Use un sombrero de visera ancha, ó un parasol.
- Disminuya la actividad—descanse en la sombra ó un lugar fresco en cada oportunidad que tenga.
- Si no tiene aire acondicionado, utilice un ventilador. Asegúrese de que sus ventanas estén abiertas.
- Bañese con agua fresco.
- Nunca deje a una persona ó animal solo dentro del automóvil cuando hace calor.

Ancianos ó personas de avanzada edad corren mayor riesgo de salud cuando el clima es 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

Averigüe si alguno de sus vecinos ó amigos son ancianos ó tienen una condición médica.

### Ahorre Energía

- Fije el termóstato en 78 grados o más arriba. 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 del 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.

Para mayor información acerca de los centros favor de llamar a: Línea De Crisis De Verano  
1 (888) 636-8676 Lunes-Viernes 8am-5pm [www.capriverside.org](http://www.capriverside.org)

Para Información General Llame 2 1 1 (24 hrs/day)