Grant County
EMERGENCY MANAGEMENT

Heat Emergency Tips

- Outdoor workers require special precautions during excessive heat conditions and employers must follow Washington's heat illness prevention regulations (http://www.lni.wa.gov/safety/topics/atoz/heatstress/default.asp).

- Children up to age 4, people taking certain medications, persons with disabilities, and seniors age 65 and over are particularly less able to cope with hotter weather and should be monitored throughout the day for signs of heat-related illness.

- Regardless of your activity level, drink more fluids —especially water—and more than you think you need. Your body needs water for many crucial functions and dehydration can lead to serious health effects.

- Make sure clothing is lightweight and comfortable and—if you're planning to be outdoors—avoid the hottest parts of the day by scheduling activities during cooler hours (generally mornings and evenings). Also be sure to wear a hat and use sunscreen because sunburn affects the body's ability to cool itself.

- Don't over exert. Stay cool indoors by turning on an air conditioner or evaporative cooling system. If you don't have access to air conditioned space at home, please visit a local shopping mall, senior center, public library, community center, or other facility that is open to the public.

- Do not rely only on electric fans during a heat wave. When the temperature is in the 90s or above, a fan will not prevent heat-related illness. A cool shower or bath is a better way to beat the heat and keep body temperatures a safer levels.

- Use common sense. Avoid hot meals and heavy, spicy foods when the weather gets hot. Eat smaller meals more often.

- Never leave infants, children, or pets unattended in your vehicle, not even for a moment.

- If you, or someone you know, may be at risk for heat-related illness, talk to a doctor or pharmacist.

- And call 911 in the event of a true health emergency

Visit www.dhs.ca.gov or www.redcross.org for comprehensive guidelines about staying healthy in hot weather.

August 2008

GUÍA SOBRE QUE HACER EN DIAS DE CALOR EXCESIVO

- Las personas quienes trabajan afuera necesitan tomar precauciones durante condiciones de calor excesivo; los empleadores deben seguir las regulaciones de Washington sobre prevención de enfermedades relacionadas con el calor excesivo. (http://www.lni.wa.gov/safety/topics/atoz/heatstress/default.asp).

- Niños menores de 4 años, personas quienes toman ciertas medicinas, personas con incapacidades físicas o mentales, y personas mayores de 65 años tienen mayor dificultad de enfrentar climas de extremo calor.

- No importa el nivel de actividad, debe de tomar más líquido de lo normal – especialmente agua – y en mucha más cantidad de lo que usted cree debe de tomar. Su cuerpo necesita agua para muchas funciones; el deshidratamiento puede causarle serios problemas de salud.

- Vista ropa liviana y confortable para climas calurosos; si usted planea estar afuera, trate de no hacerlo durante las horas más calurosas del dia y programe actividades durante las horas más frescas (generalmente temprano en la mañana y en el atardecer).

- No haga más de lo necesario. Mantengase en un lugar fresco usando el aire acondicionado u otro sistema de ventilación de aire fresco. Si usted no tiene aire acondicionado en casa puede pasar tiempo visitando su centro comercial más cercano, un local social para personas mayores de edad, la biblioteca pública, el centro de la comunidad, u otros lugares que estén abiertos al público.

- No confie en ventiladores eléctricos durante temporadas de calor excesivo. Cuando la temperatura llega a los 90 grados o más alta, un ventilador no le ayudará a prevenir enfermedades relacionadas con el calor. Un baño o ducha de agua fresca es una forma mejor de tratar de enfrentar el calor pues mantiene la temperatura del cuerpo a un nivel más sano.

- Use sentido común. No coma comidas calientes o comidas excesivamente picantes cuando el clima esté caliente. Coma porciones pequeñas y con más frecuencia.

- Nunca deje a los bebés, a los niños, o a sus mascotas en su carro o vehículo ni siquiera por un segundo.

- Si usted o alguien conocido sufre el riesgo de enfermedades relacionadas con calores excesivos, consulte con el médico o con el farmacista.

- Llame al 911 si tiene una verdadera emergencia de salud.

Accese el www.dhs.ca.gov o www.redcross.org para otras guías sobre como mantenerce saludable en tiempos de calor excesivo.