

Cooling Strategies to Prevent Heat-Related Illness

The changing climate will make extreme heat waves more common in Alameda County. High temperatures can feel even hotter when living in an urban environment. Heat waves can be dangerous.

In the event of a heat wave:



Stay hydrated, don't wait until you're thirsty. Avoid drinking alcohol, caffeine and sugary drinks.



Keep your home cool. Close your curtains and avoid cooking especially during the hottest part of the day. Sleep cool at night.



Avoid strenuous activities and limit time exposed to the sun. Wear sunscreen if you must go outdoors.



Use the Buddy system, check on the health of your family or friends especially, if they are children, elderly, physically or mentally challenged.



Never leave infants, children or pets in the car.



Wear light colored, lightweight, loose fitting clothing and open shoes.



Shower or bathe in cold water frequently and cool off with a fan.



Recognize signs of heat illness. Heat exhaustion and heat stroke can pose as serious health threats.

Signs of Heat Exhaustion:

- Headache
- Dizziness
- Heavy Sweating
- Cool, pale clammy skin
- Nausea or vomiting
- Fast, weak pulse
- Muscle cramps
- Loss of consciousness
- Tiredness or weakness

Treatment:

- Move to a cooler place
- Hydrate, sip water
- Rest and cool down
- Consider calling 911 if symptoms worsen or last longer than 1 hour

Signs of Heat Stroke:

- Headache
- Dizziness
- Confusion
- No sweating
- High body temperature
- Red, hot, dry, or damp skin
- Nausea
- Fast, strong pulse
- Loss of consciousness

Treatment:

- Call 911 immediately
- Do not drink anything
- Move to a cooler place



Stay cool indoors or find a Cooling Center in your community. A cooling center is a public location that is air conditioned. It is a temporary space that will be open during heat waves. For a list of Cooling Centers in Alameda County, call 2-1-1, go to acphd.org/phep/heat-and-health.aspx, or scan the QR Code.

Estrategias para refréscarse y prevenir enfermedad por el calor

El cambio climático hará que las olas de calor extremo sean más comunes en el condado de Alameda. Las altas temperaturas pueden sentirse aún más calientes cuando se vive en un entorno urbano. Las olas de calor pueden ser peligrosas.

En caso de una ola de calor:



Manténgase hidratado, no espere a tener sed. Evite el consumo de alcohol, cafeína y bebidas azucaradas.



Mantenga su hogar fresco. Cierre las cortinas y evite cocinar, especialmente durante las horas más calurosas del día. Duerma fresco por la noche.



Evite las actividades extenuantes y limite el tiempo de expuesto al sol. Use protector solar si debe salir.



Utilice el sistema de compañeros para asegurar la salud de su familia. También la de sus amigos, niños, ancianos, discapacitados físicos o mentales.



Nunca deje a bebés, niños o mascotas en el coche.



Use ropa de colores claros, liviana y zapatos abiertos.



Báñese con agua fría con frecuencia y refréscase con un ventilador.



Reconozca los signos de las enfermedades causadas por el calor. El agotamiento por calor y la insolación pueden representar una grave amenaza para la salud.

Señales de agotamiento por calor:

- Dolor de cabeza
- Mareo
- sudoración intensa
- Piel fría, pálida y húmeda
- Náuseas o vómitos
- Pulso rápido y débil
- Calambres musculares
- Pérdida de consciencia
- Cansancio o debilidad

Tratamiento:

- Múevase a un lugar más fresco
- Hidrátese, tome agua
- Descanse y refréscase
- Considere llamar al 911 si los síntomas empeoran o duran más de 1 hora

Señales de Golpe de Calor:

- Dolor de cabeza
- Mareo
- Confusión
- sin sudar
- temperatura corporal alta
- Piel enrojecida, caliente, seca o húmeda
- Náuseas
- Pulso rápido y fuerte
- Pérdida de consciencia

Tratamiento:

- Llame al 911 inmediatamente
- no beba nada
- Múdate a un lugar más fresco



Manténgase fresco adentro o busque un centro de enfriamiento en su comunidad. Un centro de enfriamiento es un lugar público que tiene aire acondicionado. Es un espacio temporal que estará abierto durante las olas de calor. Para obtener una lista de los centros de enfriamiento en el condado de Alameda, llame al 2-1-1, visite acphd.org/phep/heat-and-health.aspx o escanee el código QR.