

# PREPÁRESE Y PROTÉJASE PARA LA TEMPORADA DE CALOR

¡Las olas de calor son más largas,  
frecuentes y peligrosas para su salud!

## ¿Quiénes están en mayor riesgo?

- Trabajadores al aire libre
- Personas activas afuera
- Bebés y niños, mujeres embarazadas, gente de la tercera edad
- Personas con enfermedades crónicas, como el asma, las cardiopatías y la diabetes
- Áreas con contaminación del aire excesivo, sufren un exceso de hospitalizaciones y muertes (UCLA Heat Maps)

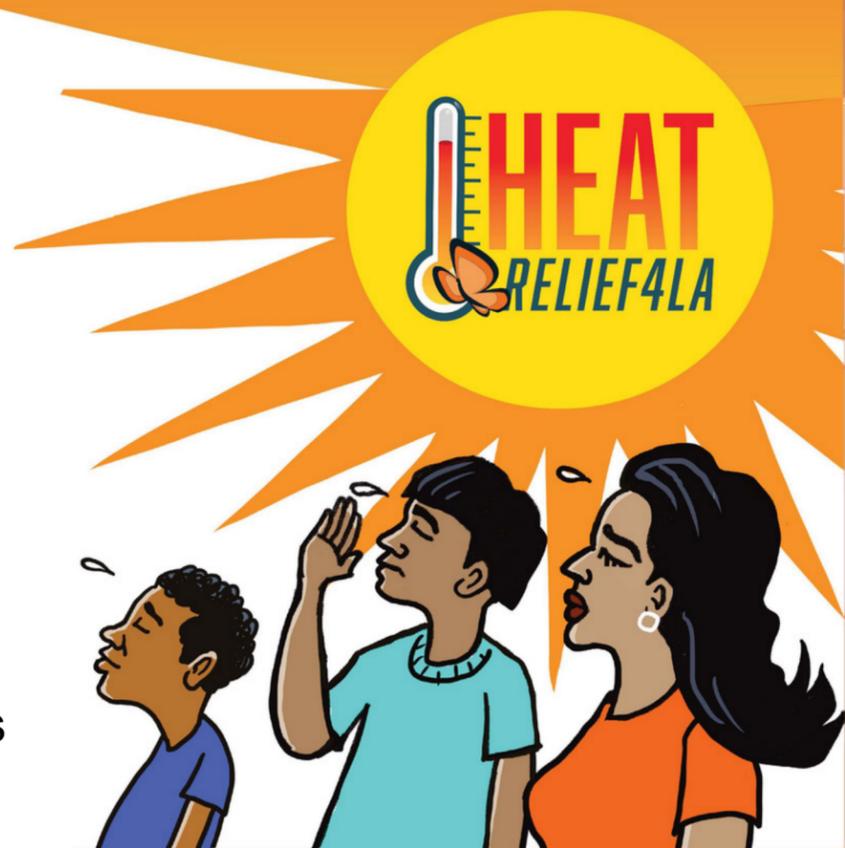
## ¿Qué puede hacer para prepararse?

### MANTÉNGASE FRESCO E HIDRATADO

- Si siente demasiado calor, vaya a algún lugar fresco y descanse, como un centro de enfriamiento.
- Lleve ropa de colores claros, ligera y respirable.
- Dúchese con agua fresca.
- Evite la luz del sol directa y limite la cafeína.
- Tome más agua y lleve una botella de agua reutilizable.

### ESCUCHE A SU CUERPO

- **Conozca los síntomas de las enfermedades causadas por el calor:** sudor excesivo, piel pegajosa, calambres, cansancio, mareos, dolores de cabeza, náuseas, confusión, temperatura corporal elevada.
- Si experimenta estos síntomas y sospecha que ha sufrido un golpe de calor, **llame al 911 y busque atención médica inmediatamente.**



### MANTÉNGASE INFORMADO

- Consulte las noticias locales y los informes del tiempo.
- Prepárese, planifique y practique la protección contra el calor.
- Prepare un sistema de apoyo.
- Vigile a los mayores y a cualquier persona en situación de riesgo.
- Regístrese para NotifyLA: **NotifyLA.org**
- Consulte la aplicación Cool Spots LA o llame al 311 para obtener recursos de refrescamiento: **bit.ly/CoolSpotsLA**
- Visite nuestro sitio web: **Climate4LA.org/heat**



CLIMATE EMERGENCY  
MOBILIZATION OFFICE  
CHIEF HEAT OFFICER



PARA OBTENER  
MÁS INFORMACIÓN,  
ESCANEE AQUÍ

# 为炎热季节

## 做好准备和保护自己

热浪持续时间更长，更频繁，  
对你的健康更危险！

### 谁的风险最大？

- 户外工作者
- 在户外活动的人
- 婴儿和儿童，孕妇，老人
- 患有慢性疾病的人，如哮喘、心脏病和糖尿病
- 污染严重地区的住院和死亡人数过多 (UCLA Heat Maps)

### 热裂纹！你能做些什么准备？

#### 保持凉爽和水分

- 如果你觉得太热，去一个凉爽的地方休息，比如一个凉爽中心。
- 穿浅色、轻便、透气的衣服。
- 洗冷水澡。
- 避免阳光直射，限制咖啡因摄入。
- 多喝水，带一个可重复使用的水瓶。

#### 倾听你的身体

- 了解热疾病的警告信号：大量出汗，皮肤潮湿，痉挛，疲劳，头晕，头痛，恶心，混乱，高体温。
- 如果你出现这些症状并怀疑中暑，请拨打911并立即寻求医疗救助。



### 消息灵通

- 查看当地新闻和天气预报。
- 准备、计划和实践热安全。
- 建立伙伴关系。
- 检查老年人和任何有危险的人。
- 注册NotifyLA:  
[NotifyLA.org](https://NotifyLA.org)
- 查看CoolSpotsLA应用程序或拨打311获取冷却资源:  
[bit.ly/CoolSpotsLA](https://bit.ly/CoolSpotsLA)
- 请访问我们的网站:  
[Climate4LA.org/heat](https://Climate4LA.org/heat)



CLIMATE EMERGENCY  
MOBILIZATION OFFICE  
CHIEF HEAT OFFICER



欲了解更多信息，请扫描二维码。

# 폭염 계절

## 대비하고 자신을 보호하세요

폭염은 더 길고, 더 자주,  
더 위험하게 발생합니다!

### 폭염 민감계층은 누누가요?

- 야외근로자
- 잦은 야외활동 하는 사람들
- 유아 및 소아, 임산부, 노인
- 천식, 심장병, 당뇨병과 같은 만성질환자
- 과도한 병원 입원 및 사망을 경험하는 오염이 많은 지역 (UCLA Heat Maps)

### 폭염 계획! 어떻게 준비할 수 있나요?

#### 시원하게 지내고 충분한 수분 섭취

- 만약 너무 덥다고 느끼면, 쿨링센터 같은 시원한 곳을 방문해 쉬세요.
- 통풍이 잘되는 가벼운 색상의 옷을 입으세요.
- 시원한 샤워를 하세요.
- 직사광선을 피하고 카페인을 제한 하세요.
- 평소보다 더 많은 물을 섭취하고 재사용 가능한 물병을 휴대하세요.

#### 온열질환 증상 학습

- 온열질환 경고 증상을 학습하세요: 땀을 많이 흘림, 창백함, 근육경련, 극심한 피로, 어지러움, 두통, 구역, 구토, 혼미함, 고열
- 이러한 증상이 나타나고 열사병이 의심되는 경우, 즉시 911에 전화해서 의료 진찰을 받으세요.



### 지속적인 정보를 받으세요

- 지역 뉴스와 일기예보 매일 확인하세요.
- 폭염예방 안전수칙을 준비하고 대비하세요.
- 단팍 제도를 이용하세요.
- 주변 사람들의 건강을 살펴주세요.
- NotifyLA를 신청하세요:  
**NotifyLA.org**
- 쿨 스팟 LA 어플을 확인하세요: **bit.ly/CoolSpotsLA**
- 저희 웹사이트를 방문해주세요: **Climate4LA.org**



CLIMATE EMERGENCY  
MOBILIZATION OFFICE  
CHIEF HEAT OFFICER



자세한 내용은  
QR 코드를  
스캔하세요

# IHANDA AT PROTEKTAHAN ANG SARILI MO SA **PANAHON NG TAG-INIT**

**Ang mga matinding init ay mas matagal, mas madalas, at mas mapanganib sa iyong kalusugan!**

## **Sino ang Pinaka nasa Panganib?**

- Mga manggagawa sa labas
- Mga aktibong tao sa labas
- Mga sanggol at bata, buntis, matatanda
- Mga taong may pangmatagalang sakit, tulad ng hika, sakit sa puso, at diabetes
- Ang mga tao sa lugar na puno ng polusyon ay nakakaranas ng labis na pagkaospital at pagkamatay (UCLA Heat Maps)

## **Ano ang maaari mong gawin para maghanda?**

### **MANATILING NASA MALAMIG AT HYDRATED**

- Kung masyadong mainit ang pakiramdam mo, pumunta sa malamig na lugar at magpahinga, tulad ng sentro ng paglamig.
- Magsuot ng may mapusyaw na kulay, magaan at maluwag na damit.
- Maligo ng malamig.
- Iwasan ang direktang sikat ng araw at limitahan ang caffeine.
- Uminom ng mas maraming tubig at magdala ng nagagamit muli na bote ng tubig.

### **MAKINIG SA IYONG KATAWAN**

- **Matutunan ang mga babalang senyales ng sakit sa init:** matinding pagpapawis, malambot na balat, pulikat, pagod, pagkahilo, pananakit ng ulo, pagduwal, pagkalito, mataas na temperatura ng katawan.
- Kung naranasan mo ang mga sintomas na ito at pinaghihinalaan mo ang heat stroke, **tumawag sa 911 at agad na humingi ng medikal na atensyon.**



### **MANATILING MAY-ALAM**

- Tingnan ang lokal na balita at mga ulat panahon.
- Maghanda, magplano, at magsanay ng kaligtasan sa init.
- Gumawa ng buddy system.
- Tingnan ang matatanda at sinumang nasa panganib.
- Mag-sign up para sa NotifyLA: **NotifyLA.org**
- Tingnan ang Cool Spots LA App o tumawag sa 311 para sa mga pagkukunan ng paglamig:  
**bit.ly/CoolSpotsLA**
- Bisitahin ang aming website: **Climate4LA.org/heat**



**PARA SA DAGDAG NA IMPORMASYON, I-SCAN ANG QR CODE DITO.**



**CLIMATE EMERGENCY  
MOBILIZATION OFFICE  
CHIEF HEAT OFFICER**



# ՊԱՏՐԱՍՏՎԵՔ ԵՒ ՊԱՇՏՊԱՆԵՔ ՁԵԶ ՇՈԳ ՍԵԶՈՆԻՑ

**Ջերմային ալիքներն ավելի երկարատև են, ավելի հաճախակի և ավելի վտանգավոր Ձեր առողջության համար:**

## Ո՞վքեր են առավել վտանգված:

- Բացօթյա տարածքում աշխատողներ
- Մարդիկ, ովքեր ակտիվ են բացօթյա տարածքում
- Նորածիններ և երեխաներ, հղի կանայք, տարեցներ
- Մարդիկ, ովքեր ունեն քրոնիկ հիվանդություններ, ինչպիսիք են ասթման, սրտի հիվանդություններ և շաքարային դիաբետ
- Աղտոտված տարածքներում ավելորդ հոսպիտալացումներ և մահեր են գրանցվում (UCLA Heat Maps)

## Ի՞նչ կարող եք անել պատրաստվելու համար:

### ՄՆԱՑԵՔ ԶՈՎ ԵՎ ԶՈՒՐ ԽՍԵՔ

- Եթե Դուք շոգում եք, գնացեք զով վայր և հանգստացեք, օրինակ հովացման կենտրոն:
- Կրեք բաց գույնի և թեթև հագուստ, որը շնչում է:
- Սառը ցնցուղ ընդունեք:
- Խուսափեք գտնվել անմիջապես արևի տակ և սահմանափակեք կոֆեինը:
- Ավելի շատ ջուր խմեք և կրեք բազմակի օգտագործման ջրի շիշ:

### ԼՍԵՔ ՁԵՐ ՄԱՐՄՆԻՆ

- Իմացեք ջերմային հիվանդության նախազգուշական նշանները՝ առատ քրտնարտադրություն, կաշուն մաշկ, ջղաձգություն, հոգնածություն, գլխապտույտ, գլխացավեր, սրտխառնոց, շփոթվածություն, մարմնի բարձր ջերմաստիճան:
- Եթե Դուք ունեք այս ախտանիշները և կասկածում եք, որ ունեք ջերմային կաթված, զանգահարեք 911 և անմիջապես դիմեք բժշկի:



## ԵՂԵՔ ՏԵՂԵԿԱՑՎԱԾ

- Ստուգեք տեղական նորությունները և եղանակի վերաբերյալ հաղորդագրությունները:
- ՁՍտեղծեք ընկերական համակարգ:
- Ստուգեք տարեցներին և այլ վտանգված անձանց:
- Գրանցվեք NotifyLA-ի համար՝ [NotifyLA.org](http://NotifyLA.org) կայքում:
- Ստուգեք Cool Spots LA հավելվածը կամ զանգահարեք 311 հովացման ռեսուրսների համար՝ [bit.ly/CoolSpotsLA](http://bit.ly/CoolSpotsLA)
- Այցելեք մեր կայքը՝ [Climate4LA.org/heat](http://Climate4LA.org/heat)



Հավելյալ տեղեկատվության համար սկանավորեք QR կոդը այստեղ: