

# Heat Waves in San Francisco?

Few people view San Francisco as a place of concern for extreme heat events, because of its temperate climate. But climate change models project that heat waves will increase in frequency and severity. Further, the city showed specific vulnerabilities during the 2006 California heat wave, due to our lack of physiologic and technologic adaptations for extreme heat events.

San Franciscans rarely experience extreme heat events, so our bodies have a more difficult time adapting which can increase the risk of heat related illness and death. We also have less technologic adaptations, like central air conditioning, because of the typically cooler climate and older housing stock.

## How to Take Care of Yourself

- Stay somewhere cool
- Drink plenty of water
- Wear light clothing & hats
- Avoid being outside during the hottest hours of the day: 10 am -4 pm
- Avoid strenuous activity
- Avoid sugar, alcohol, caffeine, foods high in protein

## Heat-Related Illnesses

### Heat Exhaustion

palelessness, tiredness, weakness, dizziness, headache, fainting, muscle cramps, heavy sweating

### Heat Stroke

extremely high body temperature 103°+; difficulty breathing; red, hot, dry skin (with no sweating); rapid, strong pulse; throbbing headache, dizziness; nausea; mental confusion; delirium; hallucinations; chills; unconsciousness

## How You Can Help

- Check in on neighbors, family, or friends who are at increased risk, especially those who live alone and, if needed, offer to help them get to a cool location.
- Ensure they have access to plenty of water, ice in their freezer, and a fan if possible.
- Encourage them not to move around too much, especially in the sun.
- If you need additional resources, call 311, or 911 if it's an emergency.

## Who is at Risk

- People aged 65+
- Infants and young children
- People with diabetes, high blood pressure, heart disease, mental illness, developmental disability, dementia, respiratory conditions, asthma, obesity
- People who are outdoors for long periods of time
- People without access to air conditioning
- People living alone and who are socially isolated
- People who consume diuretics (substance that increases urination and water loss), such as caffeine and alcohol or illegal drugs

# Heat Waves sa San Francisco?

Ilang mga tao ang tumitingin sa San Francisco bilang isang lugar ng alalahanin para sa lubhang mga kaganapan ng pag-init, dahilan sa katamtamang klima nito. Ngunit ang mga modelong proyekto ng pagbabago ng klima (climate change) ay nagbabadya na ang bugso ng init ay magiging madalas at matindi. Higit pa, ang lungsod ay nagpamalas ng partikular na kahinaan noong 2006 California heat wave, dahil sa ating kakulangan ng mga pakikibagay sa pisyolohiko at teknolohiya para sa labis na mga kaganapan ng pag-init.

Ang San Francisco ay bihirang makaranas ng labis na mga kaganapan ng pag-init, kung kaya't ang ating mga katawan ay nagkakaroon ng mas mahirap na karanasan sa pakikibagay na nagpapalaki ng panganib sa sakit at kamatayan na may kaugnayan sa init. Mayroon din tayong mas kaunting mga pakikibagay sa teknolohiya, gaya ng central air conditioning, dahilan sa halimbawang-uri ng mas malamig na klima at mas lumang mga yunit ng pabahay.

## Paano lingatan ang Inyong Sarili

- Mamalagi kung saan malamig
- Uminom ng maraming tubig
- Magsuot ng magaang damit at sumbrero
- Iwasan ang lumabas sa pinakamainit na oras ng araw: 10 ng umaga – 4 ng hapon.
- Iwasan ang mabigat na gawain
- Iwasan ang asukal, alkohol, kapin, mga pagkaing mataas ang protina.

## Mga Sakit na may Kaugnayan sa Init

### Pagkapagod dahil sa Init (Heat Exhaustion)

Pamumutla, pagkapagod, panghihina, pagkahilo, sakit ng ulo, pagkahimatay, mga pulikat sa masel, labis na pagpapawis.

### Heat Stroke

Lubhang mataas na temperatura ng katawan 103° +; kahirapan sa paghinga; mapula, mainit, tuyong balat (na walang pagpapawis); mabilis, malakas na pulso; pumipintig na sakit ng ulo, pagkahilo; pagduwal; pagkalito ng isip; deliryo; mga halusinasyon; mga panginginginig; pagkawala ng malay.

## Paano Kayo Maaaring Tumulong

- Tingnan ang mga kapitbahay, pamilya, o mga kaibigan na nasa malaking panganib, lalo na iyong namumuhay ng mag-isa at, kung kailangan, mag-alok na tulungan silang pumunta sa isang malamig na lugar.
- Tiyakin na sila ay may magagamit na maraming tubig, may yelo sa kanilang freezer, at may bentilador kung possible.
- Hikayatin sila na huwag masyadong kumilos, lalo na sa ilalim ng araw.
- Kung kailangan ninyo ng karagdagang pantulong, tumawag sa 311 o sa 911 kung ito ay emergency.

## Sino ang nasa Panganib

- Mga tao na nasa edad 65+.
- Mga sanggol at bata.
- Mga tao na may diabetes, alta presyon, sakit sa puso, sakit pangkaisipan, developmental na kapansanan, dementia, mga kondisyong respiratori, hika, sobrang katabaan.
- Mga tao na nasa labas nang mahabang panahon.
- Mga tao na walang magagamit na air conditioning.
- Mga tao na namumuhay ng mag-isa at nakabukod na malayo sa iba.
- Mga tao na gumagamit ng pampaihi (substansiya na nagpapataas ng pag-ihi at pagkawala ng tubig), gaya ng kapin at alkohol o ipinagbabawal na mga gamot.

## 三藩市的熱浪?

三藩市的氣候溫和，所以極少有人擔心會出現高溫酷熱的天氣。但氣候變化模式預測熱浪的次數和嚴重性將會增加。再者，三藩市在 2006 年加州熱浪中出現了一些特有的弱點，這正是由於我們在生理和技術方面缺乏對高溫酷熱天氣的適應性。

三藩市居民很少遇到高溫酷熱的天氣，這就使我們的身體較難適應，因而增加了與酷熱有關的疾病和死亡的風險。由於這種通常涼爽的氣候及老式房屋，使我們在技術上的適應也較少，比如中央空調。

### 如何照顧好自己

- 呆在涼爽的地方
- 多喝水
- 穿薄衣服，帶太陽帽
- 避免在一天中最熱的時段外出：上午 10 點至下午 4 點
- 避免劇烈活動
- 避免進食糖、酒、咖啡因、高蛋白食品

### 與酷熱有關的疾病

#### 熱虛脫

面色蒼白，疲倦，乏力，頭暈，頭痛，暈厥，肌肉痙攣，大量出汗

#### 中暑

極高體溫 103 °+；呼吸困難；皮膚紅、乾、熱(無汗)；脈搏快速強勁；搏動性頭痛、頭暈；噁心；心智混亂；說胡話；幻覺；發冷；昏迷

### 如何幫助他人

- 留意風險較大的鄰居、家人或朋友，特別是那些獨居人士，如果需要，請主動幫助他們去涼爽的地方。
- 如果可能，確保他們能夠獲得充足的水，冰櫃裡存有冰塊，以及使用風扇。
- 鼓勵他們不要太多走動，尤其是在太陽下。
- 如果您需要更多的資源，請撥打 311。
- 如果是緊急情況，請撥打 911。

### 哪些人有風險

- 65 歲以上的人士
- 嬰兒和幼童
- 患有糖尿病、高血壓、心臟病、精神病、發育障礙、癡呆症、呼吸系統疾病、哮喘及肥胖的人士
- 長時間在戶外的人士
- 沒有使用空調的人士
- 獨居及與社會隔絕的人士
- 使用利尿劑(增加排尿並使水分流失的東西)的人士，如咖啡因、酒或非法藥物

SFDPH

Environmental  
Improving environments  
Protecting health



# Экстремальная жара в Сан-Франциско?

Немногие считают, что в Сан-Франциско нужно опасаться случаев экстремальной жары из-за температурного климата города. Но моделирование изменений климата говорит о том, что жара будет случаться чаще и длиться дольше. Более того, во время жары 2006 года в городе были выявлены слабые специфические места, связанные с недостатком психологической и технологической адаптации к периодам экстремальной жары.

Жителям Сан-Франциско редко приходится испытывать на себе жару, поэтому наши организмы испытывают дополнительные сложности в адаптации, что может увеличить риск возникновения связанных с жарой заболеваний и даже привести к смерти. Также у нас нет достаточного помогающего адаптации технологического обеспечения, напр. центрального кондиционирования воздуха, из-за прохладного климата и большого количества старых домов.

## Как позаботиться о себе

- Оставайтесь в прохладе
- Пейте много воды
- Носите светлую одежду и головные уборы
- Избегайте находиться на улице в самое жаркое время дня: с 10 часов утра до 4 часов дня
- Избегайте физических нагрузок
- Воздержитесь от сахара, спиртного, кофеина, продуктов питания с высоким содержанием белков

## Заболевания при экстремальной жаре

### Тепловое истощение

Бледность, усталость, слабость, головокружение, головная боль, обморок, мышечные судороги, эксцессивное потоотделение.

### Тепловой удар

Экстремально высокая температура тела 103° и выше; затрудненное дыхание; покрасневшая, горячая, сухая кожа (без потоотделения); учащенный, сильный пульс; пульсирующая головная боль, головокружение; тошнота; ментальная дезориентация; бред; галлюцинации; озноб; потеря сознания.

## Как вы можете помочь?

- Интересуйтесь, как себя чувствуют ваши соседи, родные или друзья, находящиеся в группе риска, особенно те, которые живут одиноко, и, если есть необходимость, помогите им перебраться в более прохладное место.
- Если есть возможность, убедитесь, что у них есть доступ к большому количеству воды, лед в морозильных камерах и вентилятор.
- Уговорите их не ходить много по улице, особенно на солнце.
- Если вам нужны дополнительные ресурсы, позвоните по номеру 311, или в случае экстренной ситуации 911.

## Кто находится в группе повышенного риска

- Люди в возрасте 65 лет и старше
- Младенцы и маленькие дети
- Люди с диабетом, повышенным артериальным давлением, болезнями сердца, психиатрическими расстройствами, нарушениями развития, слабоумием, болезнями органов дыхания, астмой, ожирением.
- Люди, находящиеся на открытом воздухе продолжительное время.
- Люди без доступа к воздушным кондиционерам.
- Одинокие или социально изолированные люди.
- Люди, употребляющие мочегонные препараты (вещества, усиливающие мочеиспускание и потерю жидкости), например, кофеин, алкоголь или наркотики.

# ¿Ondas de calor en San Francisco?

Pocas personas consideran a San Francisco como un lugar preocupante en cuanto a eventos de calor extremo debido a su clima templado. Pero los modelos del cambio climático proyectan que las ondas de calor aumentarán en cuanto a frecuencia y gravedad. Además, la ciudad mostró vulnerabilidades específicas durante la onda de calor en California en 2006, debido a nuestra falta de adaptaciones tecnológicas y fisiológicas para los eventos de calor extremo.

Los residentes de San Francisco casi nunca tenemos eventos de calor extremo, y por eso nuestros cuerpos batallan más para adaptarse, lo cual puede aumentar el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor y de muerte. También tenemos menos adaptaciones tecnológicas como aire acondicionado central, debido al clima generalmente más fresco y antigüedad de las viviendas.

## Cómo cuidarse

- Permanezca en un lugar fresco
- Beba suficiente agua
- Utilice ropa ligera y sombrero
- Evite estar en exteriores durante las horas más calientes del día: 10 am - 4 pm.
- Evite actividades vigorosas
- Evite consumir azúcar, alcohol, cafeína, alimentos altos en proteína.

## Enfermedades relacionadas con el calor

### Agotamiento por el calor

Palidez, cansancio, debilidad, mareo, dolor de cabeza, desmayo, calambres, sudoración excesiva.

### Golpe de calore

Temperatura corporal extremadamente alta, de más de 103° F; dificultad para respirar; piel enrojecida, caliente y seca (sin sudoración); pulso acelerado y fuerte; dolor de cabeza punzante, mareo; náuseas; confusión mental; delirio; alucinaciones; escalofrías; pérdida de conciencia.

## Cómo ayudar

- Esté pendiente de los vecinos, familiares o amigos que tienen un mayor riesgo, especialmente los que viven solos y, de ser necesario, ofrézcales ayuda para ir a algún lugar más fresco.
- Asegúrese de que ellos tengan acceso a suficiente agua, hielo en su congelador y un abanico de ser posible.
- Aliéntelos a que no salgan mucho, especialmente bajo el sol.
- Si necesita recursos adicionales, llame al 311, o al 911 si es una emergencia.

## Quién está en riesgo

- Personas mayores de 65 años
- Bebés y niños pequeños
- Personas con diabetes, alta presión sanguínea, enfermedades cardíacas, enfermedad mental, discapacidad del desarrollo, demencia, afecciones respiratorias, asma u obesidad.
- Personas que pasan mucho tiempo en exteriores.
- Personas sin acceso a aire acondicionado.
- Personas que viven solas y están socialmente aisladas.
- Personas que consumen diuréticos (sustancias que aumentan la orina y la pérdida de líquidos), como la cafeína y el alcohol o drogas ilegales.

# Đợt Nắng Nóng tại San Francisco?

Ít có người lo ngại San Francisco là một nơi bị những đợt nắng nóng khắc nghiệt vì khí hậu ôn hòa của nó. Tuy nhiên, các mô hình về thay đổi khí hậu tiên đoán là những đợt nắng nóng sẽ tăng về tần suất và mức độ nghiêm trọng. Ngoài ra, thành phố đã cho thấy những nhược điểm cụ thể trong đợt nắng nóng ở California năm 2006, do thiếu những thích nghi sinh lý và công nghệ khi xảy ra nắng nóng khắc nghiệt.

Người sống ở San Francisco hiếm khi trải qua những đợt nắng nóng khắc nghiệt nên thân thể của họ khó thích nghi, có thể làm tăng rủi ro rối loạn thân nhiệt và tử vong. Chúng ta cũng có ít những thích nghi công nghệ như điều hòa trung tâm vì thời tiết thường mát mẻ và nhà cửa xây dựng từ lâu đời.

## Cách để Tự Chăm sóc

- Ở chỗ nào mát mẻ
- Uống thật nhiều nước
- Mặc quần áo mỏng và đội mũ
- Tránh ra ngoài vào những giờ nóng nhất trong ngày: 10 giờ sáng – 4 giờ chiều.
- Tránh những hoạt động gắng sức
- Tránh đường, rượu cồn, cà phê, thức ăn nhiều chất đạm.

## Những Rối loạn về Thân nhiệt

### Kiệt sức vì Nóng

Mặt nhợt nhạt, mệt mỏi, yếu ớt, chóng mặt, nhức đầu, ngất xỉu, chuột rút cơ bắp, toát mồ hôi.

### Đột quy vì Nhiệt

Thân nhiệt cao 103° +; khó thở, da màu đỏ, nóng, khô (không đổ mồ hôi); mạch nhanh và mạnh; đau nhói đầu, chóng mặt; buồn nôn; tâm thần lẩn lộn; mê sảng; ảo giác; ón lạnh; bất tỉnh.

## Bạn có thể Làm gì để Giúp

- Kiểm tra những hàng xóm, thân nhân hoặc bạn bè có rủi ro cao, đặc biệt những ai sống một mình, và nếu cần, giúp họ đến được một nơi mát mẻ.
- Đảm bảo họ có nhiều nước uống, nước đá trong tủ đá, và một quạt điện nếu có thể.
- Khuyến khích họ không nên di chuyển nhiều, đặc biệt là dưới ánh nắng.
- Nếu bạn cần thêm nguồn lực, xin gọi 311 hoặc 911 nếu là cấp cứu.

## Những ai có Rủi ro

- Người 65 tuổi và hơn
- Sơ sinh và trẻ em
- Người bị tiểu đường, huyết áp cao, bệnh tim, rối loạn tâm thần, thiếu năng phát triển, mất trí, những tình trạng về hô hấp, hen suyễn, béo phì.
- Người ở ngoài trời một thời gian dài.
- Người không có máy điều hòa không khí.
- Người sống một mình và cô lập xã hội.
- Người sử dụng chất lợi tiểu (làm tăng tiểu tiện và mất nước) như cà phê, rượu cồn hoặc các thứ thuốc bất hợp pháp.