

- **Bathe or shower** frequently with cool water.
- **Limit activity** during the hottest time of day.
- Since excessive heat can contribute to poor air quality, **people with chronic respiratory problems should limit outdoor activities.**
- If you feel unusually weak, dizzy or confused, **call a doctor or 911.**

United Way Heat Relief Assistance

United Way 2-1-1 agencies provide assistance for utility bills, fan and air conditioning programs and cooling shelters. The referral line is free, confidential and available 24 hours a day, seven days a week. Call **2-1-1** or:

- **Greater KC: 1-866-320-5764**
- **Kansas: 1-855-373-4636**
- **Missouri: 1-800-427-4626**

Additional Resources

Bishop Sullivan Center's Project ElderCool

furnishes window air conditioners to the elderly. For more information, call **(816) 231-0984.**

Fan Program

Each summer, we team up with The Salvation Army of Kansas & Western Missouri and other regional service agencies to distribute free fans to those in need.

We're Here to Help

KCP&L's representatives are available weekdays 24/7.

Kansas City Metro Area **(816) 471-5275**
Toll-free **1-888-471-5275**
Web **www.kcpl.com**



Staying safe
in extreme heat

Manténgase a salvo en temperaturas
de calor extremo



- **Báñese o dúchese frecuentemente** con agua fría.
- **Limite las actividades** durante el mediodía, ya que es el momento más caluroso.
- Puesto que el calor excesivo puede contribuir a una calidad de aire deficiente, **las personas con problemas crónicos respiratorios deben limitar las actividades al aire libre.**
- Si se siente débil, mareado o confuso, **llame a su doctor o al 911.**

Ayuda de United Way Contra el Calor

Las agencias de United Way 2-1-1 proporcionan ayuda con las facturas de servicios públicos, programas de ventiladores y aire acondicionado y refugios de refrigeración. La línea de teléfono es gratuita, confidencial y disponible 24 horas al día, siete días a la semana. Llame al **2-1-1** o bien a los siguientes números:

- **Área Metropolitana de KC: 1-866-320-5764**
- **Kansas: 1-855-373-4636**
- **Missouri: 1-800-427-4626**

Recursos Adicionales

Proyecto ElderCool del Centro Bishop Sullivan suministra aires acondicionados de ventana a las personas de la tercera edad. Para recibir más información, comuníquese con Tom Turner al **(816) 231-0984.**

Programa de Ventiladores

Cada verano, nos asociamos con el Ejército de Salvación de Kansas y de Missouri Occidental y otras agencias de servicios regionales para distribuir ventiladores gratuitos a los necesitados.

Déjenos Ayudarle

Los representantes de KCP&L se encuentran disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana.

Área Metropolitana de KC..... **(816) 471-5275**
Teléfono gratuito..... **1-888-471-5275**
Web..... **www.kcpl.com**



Here are some simple tips to keep your family cool and safe in extreme heat. Infants, children, people over age 65 and those with chronic medical issues are most vulnerable. Pets suffer from heat, too, so make sure they have adequate shade and water. Check on those you know are at risk.

General Tips

- **Use ceiling fans and portable fans** to circulate air; however, never sit directly in front of a fan in extreme heat.
- **Close window shades, blinds, drapes and curtains** whenever the sun is shining through the window to reduce warming in the home.
- **Keep your air conditioner clean** and the area around it free from debris. Check the filter at least once a month, and change when necessary.
- **Shade your air conditioning unit;** this cuts down its workload substantially.
- **Do laundry, wash dishes, mop floors and bathe in the late evening or early morning hours.** During the day, these activities produce moisture and increase humidity in the house, making the air conditioner work harder. Use a microwave whenever possible since it uses less heat than a conventional oven.
- In the summer, **attic temperatures can reach 150 degrees**, placing a tremendous load on air conditioner units. An improperly ventilated attic allows heat and moisture buildup, which can lower the efficiency of your insulation and deteriorate attic framing.

How to Recognize and Treat Heat Illness

Heat Cramps

Symptoms: Painful spasms, usually in the legs, arms, abdominal muscles and back; heavy sweating.

Treatment: Stop activity, move to a cooler place and treat with sports drinks or water with electrolyte supplements.

Heat Exhaustion

Symptoms: Heavy sweating; skin may be pale, cool or flushed; weak pulse; normal or rising body temperature; fainting or dizziness; nausea, vomiting; exhaustion, headache; weakness

Treatment: Stop activity. Move to a cool place. Loosen clothing; lie down with legs elevated 6"-12". Cool with spray or wet cloths. Fan to speed evaporation. Treat with sports drinks or water with electrolyte supplements.

Heat Stroke

Symptoms: Heat exhaustion symptoms plus high body temperature (105° or higher); hot, red, dry skin; rapid weak pulse; rapid shallow breathing; sweating stops. Irritability, confusion, unconsciousness or seizure.

Treatment: This is a life-threatening illness. **Call 911.**

Apply ice packs to neck, groin and armpits. Cover with a wet sheet, pour water on victim or spray and fan victim until EMTs arrive. If unresponsive, place the person on his side to protect his airway; do not give anything by mouth.

What to Do In Times of Extreme Heat

- **Stay in the coolest environment** possible.
- **If your home doesn't have air conditioning**, go to a public building every day for several hours. Call **211** for nearby cooling center locations.
- **Drink plenty of water or other iced beverages.** Avoid alcohol or caffeinated beverages.
- If you are using a fan instead of air conditioning, **open windows on a shady day** and use the fan for ventilation.
- **Dress in loose-fitting, light-weight and light-colored natural fiber clothing.** Wear a hat to protect your head from the sun.
- **Eat light, easily-digested foods**, and avoid hot, heavy meals.



A continuación encontrará algunos consejos sencillos para mantener a su familia fresca y a salvo en el calor extremo. Los más vulnerables son los bebés, los niños, las personas mayores de 65 años de edad y las personas con problemas médicos crónicos. Los animales domésticos también padecen con el calor, así que asegúrese de que tengan agua y sombra suficientes. Ponga más atención en quienes usted sabe que tienen mayor riesgo.



Consejos Generales

- **Utilice los ventiladores del techo y portátiles** para hacer circular el aire; sin embargo, no se siente nunca directamente enfrente de un ventilador en calor extremo.
- **Para reducir el recalentamiento en el hogar, cierre las persianas y cortinas** cuando los rayos del sol estén directamente sobre sus ventanas.
- **Verifique el estado del aire acondicionado** para asegurarse de que esté limpio y que su alrededor esté libre de residuos. Revise el filtro por lo menos una vez al mes, y cámbielo cuando sea necesario.
- **Proteja y cubra su unidad de aire acondicionado** del sol; esto disminuye su carga de trabajo substancialmente.
- **Lave la ropa y los platos, friegue los pisos y báñese por la noche o a primera hora en la mañana.** Estas actividades producen y aumentan la humedad en el hogar, lo cual incrementa la funcionalidad del aire acondicionado. Utilice el microondas siempre que pueda, ya que consume menos calor que el horno convencional.
- En el verano, **las temperaturas del ático pueden llegar los 66 grados (150 F)**, lo cual significa una carga tremenda para las unidades de aire acondicionado. La ventilación inapropiada del ático permite la acumulación de calor y humedad, que puede disminuir la eficacia de su aislamiento y deteriorar la estructura del ático.

Cómo Reconocer y Tratar las Enfermedades Causadas por Calor

Calambres debidos al calor

Síntomas: Espasmos dolorosos, generalmente en las piernas, los brazos, los músculos abdominales y la espalda; sudoración excesiva.

Tratamiento: Cesar toda actividad, vaya a un lugar más fresco y trate con bebidas deportivas o agua con suplementos de electrolitos.

Agotamiento por calor

Síntomas: Sudoración profusa; la piel puede estar pálida, fría o enrojecida; pulso débil; temperatura del cuerpo normal o en aumento; desmayos o mareos; náuseas, vómitos; agotamiento, dolor de cabeza; debilidad.

Tratamiento: Cesar toda actividad física. Vaya a un lugar fresco. Afloje la ropa; acostarse con las piernas elevadas de 15 a 30 cm (6"-12"). Enfriar con un aerosol contra el calor o paños húmedos. Ventilar para acelerar la evaporación. Tratar con bebidas deportivas o agua con suplementos de electrolitos.

Insolación (golpe de calor)

Síntomas: Los mismos síntomas que para el agotamiento por calor, además de alta temperatura corporal de 40.5° C (105° F) o más; piel caliente, roja y seca; pulso rápido y débil; respiración rápida y superficial; se deja de sudar. Irritabilidad, confusión, pérdida del conocimiento o convulsiones.

Tratamiento: Esta es una enfermedad con peligro de muerte. Llame al 911. Aplicar compresas frías en el cuello, la ingle y las axilas. Cubrir con una sábana mojada, verter agua sobre la víctima o bien con un aerosol contra el calor hasta que lleguen los paramédicos. Si la persona no responde, ponerla descansando de lado para proteger sus vías respiratorias; no le dé nada por boca.

Qué Hacer en Momentos de Calor Extremo

- **Permanezca en el lugar más frío** posible.
- **Si no tiene aire acondicionado en su hogar y está expuesto a condiciones extremas**, diríjase a un edificio público todos los días y pase allí el tiempo necesario. Llame al 211 para saber la ubicación de los centros públicos de refrigeración más cercanos.
- **Tome suficiente agua u otras bebidas heladas.** Evite tomar alcohol o bebidas con cafeína.
- Si está usando un ventilador en lugar de aire acondicionado, **abra las ventanas en los días nublados y use el ventilador para refrescarse.**
- **Vístase con ropa holgada, liviana, de fibra natural y colores claros.** Use un sombrero para proteger su cabeza del sol.
- **Tome alimentos livianos y fáciles de digerir**, y evite comidas calientes y pesadas.