



## NEWS RELEASE

### Department of Public Health

June 16, 2016

#### CONTACT:

Claudia Doyle  
Public Health Information Officer  
909-387-9147  
cdoyle@dph.sbcounty.gov

## County issues an Excessive Heat Warning

County of San Bernardino Health Officer Dr. Maxwell Ohikhuare has issued an excessive heat warning for extreme high temperatures expected for the inland and desert regions this coming weekend and into the following week. Temperatures above 105°F will be seen from Sunday to Tuesday, and into Wednesday for the desert regions. Monday is expected to be the hottest day, reaching up to 111°F in the desert and some inland areas.

"As temperatures rise, we want to remember to check on those most vulnerable, the elderly, those who work or exercise outdoors, infants and children, the homeless or poor and people with chronic medical conditions," said Dr. Ohikhuare. "We also need to remember not to leave children or pets in hot cars, not even for a moment, since temperatures can quickly rise and become deadly."

High or unusually hot temperatures can affect one's health. Take the necessary precautions to prevent serious health effects such as heat exhaustion or heat stroke by following the tips below.

#### Stay cool

- Stay in air-conditioned buildings.
- Find an air-conditioned Cooling Center open to the public by dialing the United Way's toll-free resource telephone line at **2-1-1**, or online at <http://211sb.org/cooling-centers>
- Do not rely on a fan as your primary cooling device.
- Limit outdoor activity, especially midday when it is the hottest part of the day, and avoid direct sunlight.
- Do not leave infants or children in a parked vehicle, even in the shade with windows cracked, temperatures can reach over 120 degrees inside. Their abilities to cool through sweating are not as developed as adults.
- Wear loose, lightweight, light-colored clothing.
- Take cool showers or baths to lower your body temperature.
- Check on at-risk friends, family and neighbors at least twice a day.

#### Stay hydrated

- Drink water more than usual and don't wait until you're thirsty to drink.
- Drink from two to four cups of water every hour while working.
- Avoid alcohol or liquids containing high amounts of sugar.
- Make sure your family, friends and neighbors are drinking enough water.

Remember, pets are vulnerable to high temperatures too, but are unable to vocalize their distress. Some signs of heat distress in pets can include heavy panting, difficulty breathing, lethargy, excessive thirst, and vomiting. You can help prevent a heat emergency by taking these steps.

more



## For Pets

- Leave your pets extra water.
- Bring pets inside during periods of extreme heat.
- Ensure they have plenty of shade if kept outside. Remember, the shade your pets have in the morning will either change or diminish as the sun moves throughout the day and may not protect them.
- Don't force animals to exercise when it is hot and humid. Exercise pets early in the morning or late in the evening.
- Do not let pets stand on sidewalks or hot asphalt to avoid burning their paws.
- Never leave pets in a parked vehicle, even in the shade with windows cracked, temperatures can reach over 120 degrees inside. The vehicle is quickly turned into a furnace and can kill any animal!

For more information contact the San Bernardino County Department of Public Health at 1800-782-4264 or visit [www.sbcounty.gov/dph](http://www.sbcounty.gov/dph) For the National Weather Service Forecast website <http://www.wrh.noaa.gov> or the California Department of Public Health website at: <http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov/BeInformed/NaturalDisasters/ExtremeHeat>

###



## NEWS RELEASE

### Department of Public Health

#### CONTACT:

Claudia Doyle

Public Health Information Officer

909-387-9147

cdoyle@dph.sbcounty.gov

June 16, 2016

## El Condado emite advertencia de calor excesivo

El Oficial de Salud Pública del Condado de San Bernardino Dr. Maxwell Ohikhuare ha emitido una advertencia de calor excesivo para temperaturas extremas en el desierto y las áreas interiores del condado empezando este fin de semana y hasta la próxima semana. Temperaturas superiores a 105°F serán vistas de domingo a martes, y hasta el miércoles para los desiertos. Lunes parece ser el día más caluroso alcanzando hasta 111°F en el desierto y algunas zonas del interior.

"Cuando aumentan las temperaturas, les recordamos de no olvidarse de los más vulnerables que son los ancianos, los que trabajan o hacen ejercicio al aire libre, los niños, las personas sin hogar o pobres y personas con condiciones médicas crónicas." Dijo el Dr. Ohikhuare. "También necesitamos recordar de no dejar a los niños o mascotas en carros calientes, ni por un momento, ya que las temperaturas suben rápidamente y pueden ser mortal"

Las altas temperaturas o inusualmente calientes pueden afectar la salud. Tome las precauciones necesarias para evitar efectos graves para la salud, tales como el agotamiento por calor o golpe de calor siguiendo los siguientes consejos.

### Manténgase fresco en el interior

- Si es posible permanezca en un área con aire acondicionado.
- Si no tiene aire acondicionado, puede ir a un edificio público o al centro comercial por unas horas – llame 2-1-1 para informarse sobre los centros con aire acondicionado cerca de usted o visite la página de web [www.coolingsb.org](http://www.coolingsb.org).
- No confié en un ventilador como su única forma de mantenerse fresco.
- Limite las actividades al aire libre, especialmente al mediodía, que es la parte más caliente de día, y evite la luz directa del sol.
- No deje a los bebés o niños en un carro estacionado, incluso en la sombra con ventanas ligeramente abiertas, las temperaturas pueden alcanzar más de 120 grados en el interior del carro. Sus capacidades de enfriarse a través del sudor no están tan desarrollados como de los adultos.
- Use ropa suelta, liviana y de colores claros.
- Una ducha (regadera) fría o un baño, ayuda a bajar la temperatura del cuerpo.
- Vigile a sus amigos y familiares, a los ancianos y personas con condiciones médicas por lo menos dos veces al día durante las temperaturas de calor extremo.

### Tome suficiente líquidos

- Tome más agua, jugos y bebidas deportivas, no espere hasta que tenga sed.
- Tome dos a cuatro tazas de agua cada hora si está trabajando o haciendo ejercicio al aire libre.
- Evite el alcohol y bebidas que contienen altas cantidades de azúcar.
- Asegúrese que su familia, amigos y vecinos estén tomando suficiente agua.



Recuerde, las mascotas son vulnerables a las altas temperaturas también, pero no son capaces de vocalizar su angustia. Algunos signos de sufrimiento de calor en los animales domésticos pueden incluir fuertes jadeos, dificultad para respirar, letargo, sed excesiva y vómitos. Puede ayudar a prevenir una emergencia de calor siguiendo estas medidas.

#### **Para las mascotas**

- Deje a sus mascotas agua extra.
- Durante los períodos de calor extremo ponga sus mascotas adentro de la casa.
- Asegurarse que tenga suficiente sombra si se mantiene fuera. Recuerde, la sombra que sus mascotas tienen en la mañana cambia o se disminuía durante el día, porque el sol se mueve a lo largo del día y no puede protegerlos.
- No haga ejercicio con su mascota cuando está caliente y húmedo el día. Ejercite las mascotas temprano en la mañana o tarde en la noche.
- No deje que su mascotas este en las aceras o asfalto caliente para evitar que se quemen sus patas.
- Nunca deje sus mascotas en un carro estacionado, incluso en la sombra con ventanas ligeramente abiertas, las temperaturas pueden alcanzar más de 120 grados en el interior. El carro se puede convertir rápidamente en un horno y puede matar a cualquier animal.

Para más información llame al Condado de San Bernardino Departamento de Salud Pública a 1800-782-4264 O visítenos en página de web [www.sbcounty.gov/dph](http://www.sbcounty.gov/dph) o al Departamento de Salud Pública del Estado de California en <http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov/BelInformed/NaturalDisasters/ExtremeHeat>

# # #