Helping People. Changing Lives.

community Action PARTNERSHIP

AMERICA'S POVERTY FIGHTING NETWORK

Community Action Partnership of San Bernardino County

SOUTHERN CALIFORNIA EDISON®

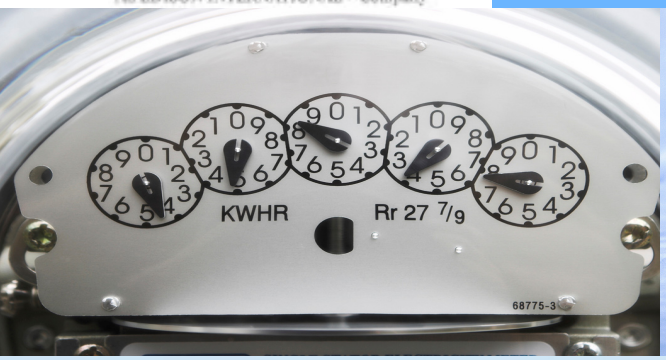
An EDISON INTERNATIONAL® Company

When Temperatures Start Rising, Beat the Heat and Save!

Community Action Partnership of San Bernardino County (CAPSBC), in conjunction with Southern California Edison, will operate a:

Cool Center

To provide residents with a safe, air-conditioned facility they can visit during peak hours of hot summer days through October 15, 2008 in lieu of running their own cooling devices at home. This can save energy and money.



Cool Tips

- Never leave infants, children or the frail elderly unattended in a parked car.
- Drink plenty of fluids. Don't wait until you're thirsty.
- Dress in lightweight, loose-fitting clothing. Use a hat and sun screen as needed.
- Drink fruit juice or a sports beverage to replace salts and minerals lost during heavy sweating. (If a client/resident is on a low-sodium diet, check with his/her physician first.)
- During the hottest parts of the day, keep physical activities to a minimum and stay indoors in air conditioning and out of the sun.
- Use fans as needed.
- Open windows to allow fresh air to circulate when appropriate.
- Use cool compresses, misting, showers and baths.
- Avoid hot foods and heavy meals—they add heat to the body. Eat frozen treats.

Elderly and At-Risk Populations

To report a senior or disabled adult who may be at risk due to the high temps, call 1-877-565-2020.

For general information call the Senior Information and Assistance staff (SIA) at 800-510-2020.

This number will put the caller in touch with SIA staff in the geographic area of the caller.

General Information and Resources

For more information on resources for residents, please call 2-1-1 or (888) 435-7565.

The Cool Center is open Monday-Friday from 10:00 a.m. to 5:00 p.m.

Located at:
696 S. Tippecanoe Ave,
San Bernardino, CA 92415,
(909) 723-1560 or (909) 723-1620

Activities you can enjoy while you cool off:

- Enjoy delicious refreshments.
- Learn about SCE's other programs that you may qualify for.
- Learn about other CAPSBC's programs that you may qualify for.
- Get some valuable , energy-saving tips for lowering your utility bills.
- Crafts, games, and videos available throughout the day.
- Transportation assistance available upon request.

Helping People. Changing Lives.
community Action PARTNERSHIP
AMERICA'S POVERTY FIGHTING NETWORK

Community Action Partnership of San Bernardino County

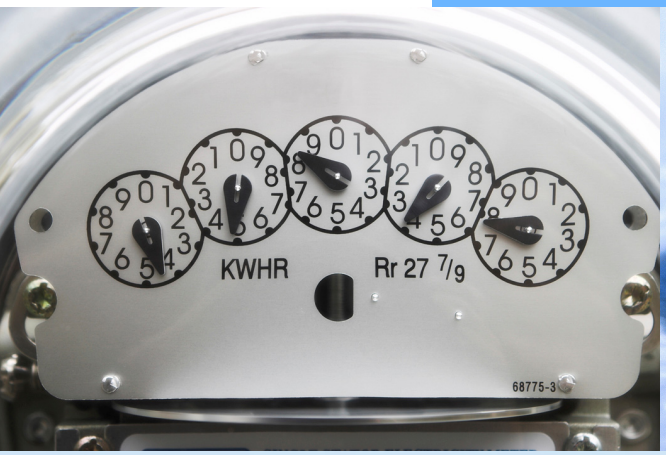
SOUTHERN CALIFORNIA EDISON®
An EDISON INTERNATIONAL® Company

Cuando la Temperatura Empieza a Subir, Combate el Calor y Ahorra!

La Asociasion de Accion Comunitaria del Condado de San Bernardino(CAPSBC), en conjunto con Southern California Edison, operaran un:

Centro de Refrescamiento

Para proveerle a los clientes un lugar seguro donde puedan refrescarse durante las horas pico de calor en los dias de verano hasta Octubre 15, 2008 en lugar de encender sus propios aires acondicionados en casa. Esto le puede ahorrar energia y dinero.



Tips Para Refrescarse Durante la Hola de Calor

- Nunca dejes infantes, niños o personas mayores de edad solas en el auto.
- Tomar bastantes liquidos. No esperes a tener sed.
- Viste ropa ligera y suelta. Usa sombrero y locion contra el sol si vas Afuera.
- Tomar jugos de fruta o bebidas deportivas para reemplazar sales y minerales que se pierden con el sudor abundante. (Consulta a tu medico primero si estas en una dieta baja en sodio).
- Durante las horas mas calientes del dia, reduce actividades fisicas al minimo y permanece en un lugar con aire acondicionado y fuera del sol.
- Usa abanicos para circular el aire en tu casa.
- Habre ventanas para circular el aire cuando sea apropiado.
- Tomar baños y duchas cuando este muy alta la temperatura.
- Evitar comidas calientes y pesadas—Estas añaden calor al cuerpo. Come helados.

Personas mayores de edad y en riesgo

Para reportar a una persona mayor que este en peligro debido a las altas temperaturas, llamar al 1-877-565-2020.
Para informacion general llamar al centro de informacion y asistencia para los mayores de edad (SIA) al 800-510-2020. Este numero te pondra en contacto con un representante de SIA cercano a ti.

Informacion General y Recursos

Para mas informacion y recursos favor de llamar al **2-1-1** o (888) 435-7565.

El Centro de Refrescamiento esta abierto Lunes-Viernes de las 10:00 a.m. a las 5:00 p.m. Y esta localizado en el: 696 S. Tippecanoe Ave, San Bernardino, CA 92415, (909) 723-1560 o (909) 723-1620

Actividades que puedes disfrutar mientras te refrescas:

- Disfruta deliciosos refrigerios.
- Aprende acerca de programas de Edison para los cuales podrias calificar.
- Informate de otros programas que CAPSBC ofrece a personas de bajos recursos.
- Obten valiosos consejos de como ahorrar energia para reducer tus cuentas de enegia.
- Habra manualidades, juegos, y videos durante todo el dia.
- Asistencia con transporte esta disponible si lo solicita.