



FOR IMMEDIATE RELEASE

September 26, 2017

Contact: Joint Information Center

415-558-2712, 415-558-2776, dempres@sfgov.org

***** UPDATED: PRESS RELEASE *****

**City and County of San Francisco Activates Cooling Centers for
Tuesday September 26 to Thursday September 28**

Updates to this release include the following additional cooling center locations:

- Holy Name of Jesus Christ Church, 1555 39th Avenue, Tuesday and Wednesday, 10:00 a.m. to 5:00 p.m.
- Rossi Pool, 600 Arguello Blvd.

San Francisco, CA – The National Weather Service (NWS) is predicting elevated temperatures for San Francisco from Tuesday September 26 through Thursday September 28. Temperatures may reach the low to mid 90s during this time period. Hot temperatures over the course of several days will create a situation in which heat illnesses are possible especially for older adults, children, people who are sick as well as pets. Please check on neighbors, family members, and friends.

The following City and County of San Francisco facilities will act as cooling centers due to the high temperatures expected today and tomorrow. For information about cooling centers and city services and information call 3-1-1. To access these locations via Google maps go to:

<http://ow.ly/ZuT230fq2WO>

San Francisco Public Libraries

The following libraries have air conditioning:

- San Francisco Main Library, 100 Larkin Street, 9:00 a.m. to 8:00 p.m.
- Mission Bay, 960 Fourth Street, 10:00 a.m. to 6:00 p.m. on Tuesday and Thursday, 11:00 a.m. to 8:00 p.m. on Wednesday
- North Beach, 850 Columbus Avenue, Tuesday 10:00 a.m. to 9:00 p.m., Wednesday Noon to 9:00 p.m., Thursday 10:00 a.m. to 6:00 p.m.
- Potrero - 1616 20th Street, Tuesday 10:00 a.m. to 8:00 p.m., Wednesday Noon to 8:00 p.m., and Thursday 10:00 a.m. to 8:00 p.m.
- Chinatown – 1135 Powell Street, 10:00 a.m. to 9:00 p.m.
- Glen Park – 2825 Diamond Street, Tuesday 10:00 a.m. to 6:00 p.m., Wednesday Noon to 8:00 p.m., Thursday 10:00 a.m. to 7:00 p.m.

San Francisco Recreation and Parks Department Swimming Pools

During the week of September 25th, all pools with the exception of Balboa and Sava Pools are open during our normal operation hours, and for specific operation hours for each neighborhood pool, please check the Department's website: <http://sfrecpark.org/recreation-community-services/aquatics-pools/> and cooling lanes for free swim will be available for those who arrive at the Pool for cooling needs.

- Martin Luther King Pool - 5701 3rd Street
- Rossi Pool, 600 Arguello Blvd {NEW}
- North Beach Pool - 651 Lombard Ave
- Coffman Pool - 1701 Visitation Ave
- Hamilton Pool - Geary Avenue & Steiner Street
- Mission Pool- 1 Linda Street
- Garfield Pool- 26th Street & Harrison Street

Additional City and County of San Francisco Cooling Centers

The following cooling centers will be open in partnership with non-profit partners:

- Jewish Community Center of San Francisco, 3200 California Street, Tuesday, 10:00 a.m. to 4:00 p.m., Wednesday 10:00 a.m. to 6:00 p.m.
- George W. Davis Senior Center, 1753 Carroll Avenue, Tuesday through Thursday, 9:00 a.m. to 5:00 p.m.
- The Salvation Army, 1450 Powell Street, 10:00 a.m. to 5:00 p.m.
- Holy Name of Jesus Christ Church, 1555 39th Avenue, Tuesday and Wednesday, 10:00 a.m. to 5:00 p.m. {NEW}

Residents accessing these sites are encouraged to bring their own books, puzzles, or games to pass the time. Additional sites may become available during the week. San Francisco will release this information as it becomes available. For alternates to public cooling centers, consider visiting a movie theater, congregation, or shopping mall.

The public is urged to take make measures to stay healthy and safe during extreme temperatures:

- Drink plenty of water
- Wear light clothing
- Stay inside in a cool place, if possible
- Wear a hat if you must go outside
- Avoid strenuous activity
- Prepare for the heat by pulling shades down during the day and keeping windows open at night
- Use damp cloths on your neck, head and chest to cool down
- Please do not leave animals and any vulnerable individuals in a hot home or car without supervision.

Call 9-1-1 immediately if you or someone you know is having a medical emergency or showing signs of a heat stroke. Symptoms include:

- 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

Additional multilingual heat safety information is attached and available here:

https://extxfer.sfdph.org/gis/ClimateHealth/CommunityResilience.Education.Outreach/DPH_Heat_Waves_Multilingual.pdf

San Francisco has elevated the Emergency Operations Center (EOC) to Level 2 to support field operations, coordinate responding agencies, and provide public information as necessary.

San Francisco's Homeless Outreach Team (HOT) will conduct wellness checks and distribute water to unsheltered residents.

San Francisco Department of Public Health (DPH) is working with community based service providers including Project Open Hand, Meals and Wheels, and Self Help for the Elderly to conduct wellness checks for vulnerable residents.

San Francisco Fire Department Neighborhood Emergency Response Team (NERT) volunteers are assisting staff at the cooling centers.

Media inquiries should be directed to the EOC Public Information Officer at 415-558-2712 or 415-558-2776 or dempres@sfgov.org.

###



*** 新聞稿 ***

舊金山縣市將於 9 月 26 日（星期二）至 9 月 28 日（星期四）開設避暑中心

加利福尼亞州舊金山 – 據 國家氣象局 (National Weather Service, NWS) 預測，舊金山將於 9 月 26 日（星期二）至 9 月 28 日（星期四）之間出現持續高溫。在此期間，溫度可能會達到華氏 90 多度。連續數日的高溫將可能造成中暑的情況，特別是對老年人、兒童、已經患有其它疾病的人群和寵物。

有鑑於明天預期的高溫，以下舊金山縣市的設施將暫設為避暑中心。有關避暑中心和市政府服務項目的相關信息，請致電 3-1-1。若欲通過 Google Maps (谷歌地圖) 尋找這些地點，請瀏覽：<http://ow.ly/ZuT230fq2WO>

舊金山公共圖書館

以下圖書館設有冷氣空調設備：

- San Francisco Main Library (舊金山主圖書館) - 100 Larkin Street: 上午 9 點至晚上 8 點。
- Mission Bay (米慎灣) - 960 Fourth Street: 週二至週四上午 10:00 點至下午 6:00 點；星期三上午 11:00 點至晚上 8:00 點。
- North Beach (北海灘) - 850 Columbus Avenue: 週二上午 10:00 點至晚上 9:00 點；週三中午 12 點至晚上 9:00 點；週四早上 10:00 點至下午 6:00 點。
- Potrero Hill (波特雷罗山) - 1616 20th Street: 週四早上 10:00 點至晚上 8:00 點；週三午時至晚上 8:00 點；週四早上 10:00 點至晚上 8:00 點。
- Chinatown (唐人街) - 1135 Powell Street: 早上 10:00 點至晚上 9:00 點。
- Glen Park (格蘭公園) - 2825 Diamond Street: 週二早上 10:00 點至下午 6:00 點；週三中午 12 點至晚上 8:00 點；週四早上 10:00 點至晚上 7:00 點。

由舊金山娛樂與公園部門負責的游泳池（需要更新）

Balboa 和 Rossi 和 Sava 兩處游泳池目前由於重建整修，對外關閉；除了這兩處以外，所有游泳池將從上午 11 點至下午 4 點對外開放（比平時開放時間加長一小時）：

- Martin Luther King Pool (馬丁路德金泳池) - 5701 3rd Street
- North Beach pool (北海灘泳池) - 651 Lombard Ave
- Coffman Pool (科夫曼泳池) - 1701 Visitation Ave

San Francisco Cooling Centers (舊金山避暑中心)

2017 年 9 月 25 日

- Hamilton Pool (汉密尔顿泳池) - Geary Avenue & Steiner Street
- Mission Pool (米慎泳池) - 1 Linda Street
- Garfield Pool (加菲爾德泳池) - 26th Street & Harrison Street

其它縣市內的舊金山避暑中心（需要更新）

以下避暑中心將由本市和非營利合作夥伴合作對外開放：

- The Salvation Army (基督救世軍), 1450 Powell Street, 週二至週四上午 9 至下午 5
- Jewish Community Center of San Francisco (舊金山猶太社區中心) - 3200 California Street, 星期二上午10時至下午4時, 星期三上午10時至下午6時
- George W. Davis Senior Center, 1753 Carroll Avenue, 上午9 時至下午 5時

除了公共避暑中心外，市民可以考慮前往電影院、教堂或購物中心。

市民在極度高溫下採取下列措施以維護個人健康和 safety：

- 多喝水
- 穿著輕薄的衣服
- 盡量留在室內陰涼處
- 如須外出，請戴帽子
- 避免劇烈活動
- 白天把窗簾拉下，晚間把窗戶打開，以應對高溫
- 將濕布放在脖子、頭部和前胸以降低體溫
- 在無人照管的情況下，請勿將動物或健康狀況不佳的人士留在高溫的家中或車內。

如果您自己或相識的人遇到醫療緊急狀況或出現中暑跡象，請立即致電 9-1-1。這些症狀包括：

- 體溫高達華氏 103 度以上
- 呼吸困難
- 皮膚出現紅、熱、乾燥的情況（無汗）
- 脈搏急促且強烈
- 搏動性頭痛
- 頭暈
- 噁心
- 意識模糊
- 精神錯亂
- 幻覺
- 寒顫
- 失去意識

2017 年 9 月 25 日

有關其它防暑的安全資訊，可在下列網址獲取多種語言版本：

https://extxfer.sfdph.org/gis/ClimateHealth/CommunityResilience.Education.Outreach/DPH_Heat_Waves_Multilingual.pdf

舊金山已將 Emergency Operations Center, EOC (緊急行動中心) 提升至二級，以支持實地行動、協調眾多響應機構，並在必要時提供公共資訊。

舊金山之 Homeless Outreach Teams (無家可歸外展團隊，HOT) 將為我們無家可歸的居民進行健康檢查並分發飲水

San Francisco Department of Public Health (舊金山公共衛生部) 正與諸多社區服務提供人員合作，為弱勢群體進行逐戶的健康檢查

###



***** COMUNICADO DE PRENSA *****

**La Ciudad y el Condado de San Francisco activan los Centros de Enfriamiento
del martes, 26 de septiembre al jueves, 28 de septiembre**

San Francisco, CA – El Servicio Meteorológico Nacional (National Weather Service, NWS) está prediciendo temperaturas elevadas para San Francisco desde el martes, 26 de septiembre hasta el jueves, 28 de septiembre. Las temperaturas pueden alcanzar la baja y media en 90 durante este periodo de tiempo. Las temperaturas calientes en el transcurso de varios días crearán una situación en la que son posibles las enfermedades por calor, especialmente para los adultos mayores, niños, personas que están enfermas, así como para las mascotas.

Las siguientes instalaciones de la Ciudad y del Condado de San Francisco funcionarán como centros de enfriamiento debido a las altas temperaturas esperadas para mañana. Para obtener información sobre los centros de enfriamiento y los servicios e información de la ciudad, llame al 3-1-1. Para acceder a estas ubicaciones a través de Google Maps diríjase a: <http://ow.ly/ZuT230fq2WO>

Bibliotecas Públicas de San Francisco

Las siguientes bibliotecas tienen aire acondicionado:

- San Francisco Main Library, 100 Larkin Street, de 9:00 a.m. a 8:00 p.m.
- Mission Bay, 960 Fourth Street, de 10:00 a.m. a 6:00 p.m. el martes y jueves, de 11:00 a.m. a 8:00 p.m. el miércoles
- North Beach, 850 Columbus Avenue, martes de 10:00 a.m. a 9:00 p.m., miércoles del mediodía a 9:00 p.m., jueves de 10:00 a.m. a 6:00 p.m.
- Potrero Hill - 1616 20th Street, martes de 10:00 a.m. a 8:00 p.m., miércoles del mediodía a 8:00 p.m., y jueves de 10:00 a.m. a 8:00 p.m.
- Chinatown – 1135 Powell Street, de 10:00 a.m. a 9:00 p.m.
- Glen Park – 2825 Diamond Street, martes de 10:00 a.m. a 6:00 p.m., miércoles del mediodía a 8:00 p.m., jueves de 10:00 a.m. a 7:00 p.m.

Piscinas del Departamento de Recreación y Parques de San Francisco

Durante la semana del 25 de septiembre, todas las albercas, salvo Balbo, Rossi y Sava, estarán abiertas durante las horas de operación normales. Si quiere información detallada sobre albercas particulares, por favor visite el sitio de web: <http://sfrecpark.org/recreation-community-services/aquatics-pools/>. Filas frescas estarán disponibles para visitantes que están ahí para aliviar el calor.

- Martin Luther King Pool - 5701 3rd Street
- North Beach pool - 651 Lombard Ave
- Coffman Pool - 1701 Visitation Ave
- Hamilton Pool - Geary Avenue & Steiner Street
- Mission Pool- 1 Linda Street
- Garfield Pool- 26th Street & Harrison Street

Centros Refrescantes Adicionales por parte del Condado y Ciudad de San Francisco:

Los siguientes centros estarán abiertos en conjunto con organizaciones sin ánimo de lucro.

- Jewish Community Center of San Francisco, 3200 California Street, Martes, 10:00 a.m. a 4:00 p.m., Miércoles 10:00 a.m. a 6:00 p.m.
- George W. Davis Senior Center, 1753 Carroll Avenue, Martes a Jueves, 9:00 a.m. a 5:00 p.m.
- The Salvation Army, 1450 Powell Street, 10:00 a.m. a 5:00 p.m.

Se anima residentes accediendo estos sitios a traer sus propios libros, rompecabezas, o juegos para pasar el tiempo. Adicionalmente sitios podrán estar disponibles durante la semana. San Francisco dará esta información cuando esté disponible. Para alternativas a centros público de enfriamiento, considere visitar un cine, congregación o centro comercial.

Se insta al público a tomar medidas para mantenerse saludable y seguro durante las temperaturas extremas:

- Beba abundante agua
- Use ropa ligera
- Permanezca adentro en un lugar fresco, de ser posible
- Use un sombrero si tiene que salir
- Evitar la actividad extenuante
- Prepárese para el calor bajando las persianas durante el día y manteniendo las ventanas abiertas en la noche
- Use paños húmedos en el cuello, la cabeza y el pecho para refrescarse
- Por favor, no deje a los animales ni a cualquier persona vulnerable en un hogar o un vehículo caliente sin supervisión.

Llame al 9-1-1 inmediatamente si usted o alguien que conoce está teniendo una emergencia médica o muestre signos de insolación. Los síntomas incluyen:

- Temperatura corporal extremadamente alta, por encima de los 103
- Dificultad para respirar
- Piel roja, caliente, seca (sin sudor)
- Pulso fuerte, rápido
- Dolor de cabeza punzante
- Mareo
- Náusea
- Confusión mental
- Delirio

- Alucinaciones
- Escalofríos
- Inconsciencia

Se adjunta información adicional en varios idiomas sobre las precauciones ante los efectos del calor y está disponible aquí:

https://extxfer.sfdph.org/gis/ClimateHealth/CommunityResilience.Education.Outreach/DPH_Heat_Waves_Multilingual.pdf

San Francisco ha elevado el Centro de Operaciones de Emergencia (EOC, por sus siglas en inglés) al Nivel 2 para apoyar operaciones de campo, coordinar agencias de respuesta y proporcionar información pública según sea necesario.

Los Equipos de Asistencia para Personas sin Hogar (HOT, por sus siglas en inglés) realizarán chequeos de bienestar a nuestros residentes sin hogar y distribuirán agua

El Departamento de Salud Pública de San Francisco trabaja con proveedores de servicios basados en la comunidad para realizar chequeos de bienestar puerta a puerta para residentes vulnerables

###



*** PRESS RELEASE ***

**Ini-activate ng Lungsod at County ng San Francisco ang Mga Cooling Centers
(Centro ng Palamigan) para sa
Martes, Setyembre 26 hanggang Huwebes, Setyembre 28**

San Francisco, CA – Inaasahan ng Pambansang Serbisyo sa Panahon (National Weather Service, NWS) ang mataas na temperatura para sa San Francisco mula Martes, Setyembre 26 hanggang Huwebes, Setyembre 28. Maaaring umabot ang temperatura sa kalagitnaan ng 90s sa mga araw na ito. Ang sunod sunod na mainit na temperatura ay lilikha ng sitwasyon kung saan puwedeng magkaroon ng mga karamdaman dahil sa init, lalo na sa mga mas matanda, mga bata, mga taong may sakit, pati rin ang mga alagang hayop.

Ang mga sumusunod na pasilidad ng Lungsod at County ng San Francisco ay magsisilbing mga cooling center (Centro ng Palamigan) dahil sa inaasahang mataas na temperatura bukas. Para sa impormasyon tungkol sa mga cooling center (Centro ng Palamigan) at mga serbisyo ng lungsod at impormasyon, tumawag sa 3-1-1. Para ma-access ang mga lokasyong ito sa pamamagitan ng Google Maps, pumunta sa: <http://ow.ly/ZuT230fq2WO>

Mga Pampublikong Library ng San Francisco

Ang mga sumusunod na libraries ay mayroong air conditioning :

- San Francisco Main Library, 100 Larkin Street, 9:00 a.m. hanggang 8:00 p.m.
- Mission Bay, 960 Fourth Street, 10:00 a.m. hanggang 6:00 p.m. tuwing Martes at Huwebes, 11:00 a.m. hanggang 8:00 p.m. tuwing Miyerkules
- North Beach, 850 Columbus Avenue, Martes 10:00 a.m. hanggang 9:00 p.m., Miyerkules Tanghali hanggang 9:00 p.m., Huwebes 10:00 a.m. hanggang 6:00 p.m.
- Potrero Hill - 1616 20th Street, Martes 10:00 a.m. hanggang 8:00 p.m., Miyerkules Tanghali hanggang 8:00 p.m., at Huwebes 10:00 a.m. hanggang 8:00 p.m.
- Chinatown – 1135 Powell Street, 10:00 a.m. hanggang 9:00 p.m.
- Glen Park – 2825 Diamond Street, Martes 10:00 a.m. hanggang 6:00 p.m., Miyerkules Tanghali hanggang 8:00 p.m., Huwebes 10:00 a.m. hanggang 7:00 p.m.

Mga Swimming Pool ng Departamento ng San Francisco para sa Paglilibang at Mga Parke

Bukas ang lahat ng Palanguyan mula 11am-4pm (isang oras na mas mahaba kaysa sa karaniwang schedule) hindi kasama ang Balboa at Rossi at Sava, na sarado dahil sa konstruksyon at pagkukumpuni:

- Martin Luther King Pool - 5701 3rd Street
- North Beach pool - 651 Lombard Ave

- Coffman Pool - 1701 Visitation Ave
- Hamilton Pool - Geary Avenue & Steiner Street
- Mission Pool- 1 Linda Street
- Garfield Pool- 26th Street & Harrison Street

<http://sfrecpark.org/recreation-community-services/aquatics-pools>

Mga Karagdagang Cooling Center (Centro ng Palamigan) ng Lungsod at County ng San Francisco

Bukas ang mga sumusunod na cooling center (Centro ng Palamigan) sa pakikipagtulungan sa mga non-profit na partner:

- Jewish Community Center of San Francisco -3200 California Street, Tuesday, 10:00 a.m. to 4:00 p.m., Wednesday 10:00 a.m. to 6:00 p.m.
- George W. Davis Senior Center, 1753 Carroll Avenue, Tuesday through Thursday, 9:00 a.m. to 5:00 p.m.
- The Salvation Army, 1450 Powell Street, 10:00 a.m. to 5:00 p.m.

Para sa mga kahaliling pampublikong cooling center, subukang pumunta sa sinehan, pagtitipon o shopping mall.

Hinihikayat ang publiko na gumawa ng mga hakbang para manatiling malusog at ligtas sa panahon na matindi ang mga temperatura:

- Uminom ng maraming tubig
- Magsuot ng damit na maginhawa sa katawan
- Manatili sa loob ng malamig na lugar kung maaari
- Magsuot ng sumbrero kung kailangan mong lumabas
- Iwasan ang mabigat na gawain
- Paghandaan ang init sa pamamagitan ng pagsara ng mga kurtina sa umaga at pag-iwang bukas ng mga bintana sa gabi
- Gumamit ng mga mamasa-masang basahang sa iyong leeg, ulo at dibdib para magpalamig
- Pakiusap huwag iwanan ang mga hayop at sinumang mahihinang indibiduwal sa mainit na bahay o sasakyan nang walang nagbabantay.

Tumawag kaagad sa 9-1-1 kung ikaw o ang kakilala mo ay mayroong medikal na emergency o nagpapakita ng mga palatandaan ng heat stroke. Kasama sa mga sintomas ang:

- Napakataas na temperatura ng katawan 103°+
- Nahihirapang huminga
- Pula, mainit at dry na balat (Ngunit hindi pinapawisan)
- Mabilis at malakas na pulso
- Matinding sakit ng ulo
- Pagkahilo
- Nasusuka
- Pagkalito ng Isip
- Nagdedeliryo

- May Mga Guni-guni
- Nanginginig
- Nawawalan ng Malay

Ang karagdagang impormasyon tungkol sa kaligtasan sa init na nasa ibat-ibang wika ay naka-attach at available dito:

https://extxfer.sfdph.org/gis/ClimateHealth/CommunityResilience.Education.Outreach/DPH_Heat_Waves_Multilingual.pdf

Itinaas ng San Francisco ang Emergency Operations Center (Center ng Mga Pagpapatakbo para sa Emergency, EOC) sa Ika-lawang antas para suportahan ang mga field operation, pangasiwaan ang rumerespondeng ahensya at magbigay ng impormasyon sa publiko kung kailangan.

Ang Homeless Outreach Teams (Mga Outreach Team para sa Walang Tahanan, HOT) ay magsasagawa ng mga pag-check sa kondisyon ng ating mga residenteng walang tahanan at mamimigay ng tubig.

Ang Department of Public Health (Departamento ng Kalusugan ng Publiko, Department of Public Health) ng San Francisco ay nakikipagtulungan sa mga nagbibigay ng serbisyo sa komunidad, para magsagawa ng door to door na pag-check sa kondisyon ng mas mahihinang residente

###

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

pale/flushed, 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 panginginig; 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 posible.
- 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 magamit 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天氣及老式房屋，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

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, экссивное 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 al 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; ớn 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.