

What should I know about extreme heat?

Extreme heat conditions occur when temperatures are much hotter than normal. Higher humidity makes extreme heat conditions worse.

Extreme heat can make people sick. In Virginia, more people receive care for illnesses related to heat when the temperatures climb to 86 °F and higher — though evidence supports healthcare visits increase at lower temperatures, too. The intensity, frequency, and length of heat events **are expected to increase due to changes in our climate.** This increase will often be more intense in urban environments where dark surfaces (like pavement) absorb heat and there are fewer trees and greenspaces.

Resources to help keep you cool!

Information and updates regarding City of Richmond cooling shelters and related services are available on the cities website by visiting, rva.gov/human-services/homeless-services or by calling **(804) 646-1196**.

Know your alerts!

The National Weather Service issues alerts to warn people of potentially dangerous heat, including:

- **Excessive Heat Outlook:** When it may be dangerously hot in 3-7 days
- **Excessive Heat Watch:** When it may be dangerously hot in 1-3 days
- **Heat Advisory and Excessive Heat Warning:** When it may be dangerously hot in the next 12 hours

Keep up with heat alerts and other weather-related updates through the National Weather Service



Do:



Use air conditioners or spend time in air-conditioned places, such as cooling centers, malls, or libraries.



Use electric fans to provide comfort when the temperature is below 95 degrees. Fans can make sweat evaporate more quickly from your body. More evaporation means more heat can leave your body.



Take a cool shower or bath to help cool off.



Minimize direct exposure to the sun.



Stay hydrated—drink water or beverages **without** caffeine, sugar, or alcohol throughout the day.



Eat light, cool, and easy-to-digest foods such as fruit or salads.



Wear loose-fitting, light-colored clothes.



Know the symptoms of heat-related illnesses and the appropriate responses.



Check the local news for health and safety updates.

Don't:



Don't leave children, pets, or persons with mobility problems alone in cars for **any amount of time**.



Don't drink alcohol to try to stay cool.



Avoid using the stove or oven to cook — it will make you and your house hotter.



Avoid heavy, hot, or hard-to-digest foods.



Don't wear heavy, dark clothing, which absorbs the heat from the sun.



Skip exercising outdoors during the hottest hours of the day (usually 10:00am to 5:00pm).



Don't use an electric fan when the temperature is over 95 degrees. When the temperature is in the mid-90s or higher, electric fans will not prevent heat-related illness.

Remember to look out for others!

Check on older, sick, or disabled people including neighbors, family members, or friends who may need help responding to the heat. Be sure to check on those who live alone to ensure that they stay hydrated and cool.

If you know people who may lack shelter during extreme heat, contact your local public officials. People without shelter can be at great risk during extreme heat events.

Limit outdoor activity. People with children, athletes, and workers who work outside should adjust plans according to extreme heat. If possible, move outdoor activities inside.

¿Qué debo saber sobre el calor extremo?

Las condiciones de calor extremo ocurren cuando las temperaturas son mucho más altas de lo normal. *Una mayor humedad empeora las condiciones de calor extremo.*

El calor extremo puede enfermar a las personas.

En Virginia, más personas reciben atención por enfermedades relacionadas con el calor cuando las temperaturas suben a 86 °F o más, aunque la evidencia respalda que las consultas médicas también aumentan a temperaturas más bajas. Se espera que la intensidad, frecuencia y duración de los eventos de calor **aumenten debido a los cambios en nuestro clima**. Este aumento a menudo será más intenso en entornos urbanos donde las superficies oscuras (como el pavimento) absorben el calor y hay menos árboles y espacios verdes.

¡Recursos para ayudar a mantenerse fresco!

Para obtener información y las últimas noticias relacionadas con los “Cooling Station” (centro para refrescarse) de la ciudad de Richmond, visita la página web de la ciudad rva.gov/human-services/homeless-services o llama al (804) 646-1196.

¡Conozca sus alertas!

El Servicio Meteorológico Nacional emite alertas para advertir a las personas sobre el calor potencialmente peligroso, que incluyen:

- **Pronóstico de calor excesivo:** cuando puede estar peligrosamente caluroso en 3 a 7 días
- **Alerta de calor excesivo:** cuando puede estar peligrosamente caluroso en 1 a 3 días
- **Aviso y advertencia de calor excesivo:** cuando puede estar peligrosamente caluroso en las próximas 12 horas

Mantente al día con las alertas de calor y últimas noticias relacionadas con el estado del tiempo a través del Servicio Meteorológico Nacional.



Qué hacer:



Use acondicionadores de aire o pase tiempo en lugares con aire acondicionado, como centros de enfriamiento, centros comerciales o bibliotecas.



Use ventiladores eléctricos para brindar comodidad cuando la temperatura esté por debajo de los 95 grados. Los ventiladores pueden hacer que el sudor se evapore más rápidamente de su cuerpo. Más evaporación significa que más calor puede salir de su cuerpo.



Tome una ducha o baño fresco para ayudar a refrescarse.



Minimice la exposición directa al sol.



Manténgase hidratado: tome agua o bebidas **sin** cafeína, azúcar o alcohol a lo largo del día.



Coma alimentos ligeros, frescos y fáciles de digerir, como frutas o ensaladas.



Use ropa holgada y de colores claros.



Conozca los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor y las medidas de respuesta apropiadas.



Consulte las noticias locales para obtener actualizaciones de salud y seguridad.

Qué no hacer:



No deje a niños, mascotas o personas con problemas de movilidad solos en los automóviles por **ningún tiempo**.



No beba alcohol para tratar de mantenerse fresco.



Evite usar la estufa o el horno para cocinar: hará que usted y su casa estén más calientes.



Evite los alimentos pesados, calientes o difíciles de digerir.



No use ropa pesada y oscura, que absorbe el calor del sol.



Evite hacer ejercicio al aire libre durante las horas más calurosas del día (generalmente de 10:00 a. m. a 5:00 p. m.).



No use un ventilador eléctrico cuando la temperatura supere los 95 grados. Cuando la temperatura pasa de 95 grados, los ventiladores eléctricos no evitarán las enfermedades relacionadas con el calor.

¡Recuerde cuidar a los demás!

Revise a las personas mayores, enfermas o discapacitadas, incluidos vecinos, familiares o amigos que puedan necesitar ayuda para responder al calor. Asegúrese de revisar a aquellos que viven solos para asegurarse de que se mantengan hidratados y frescos.

Si conoce a personas que pueden carecer de refugio durante el calor extremo, comuníquese con los funcionarios públicos locales. Las personas sin refugio pueden correr un gran riesgo durante los eventos de calor extremo.

Limite la actividad al aire libre. Las personas con niños, deportistas y quienes trabajan al aire libre deben ajustar los planes según el calor extremo. Si es posible, traslade las actividades de la intemperie al interior.