



Staying Safe During Extreme Temperatures

Guía para permanecer a salvo
durante temperaturas extremas

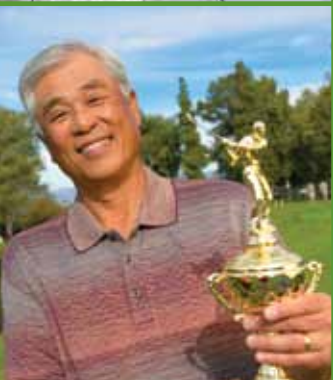




KCP&L cares about your well-being and we want to make sure you know how to remain healthy and safe during the hottest times of the year. Please read this information and share it with others who will benefit from the tips and suggestions during the warm weather months.



KCP&L se preocupa por usted y queremos asegurarnos que este informado y se mantenga saludable durante la temporada más calurosa del año. Por favor lea esta información y compartala con los que se puedan beneficiar de los consejos y sugerencias durante el clima caluroso.



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

Consejos generales

- Utilice los ventiladores del techo y portables para circular el aire; sin embargo, nunca siéntese directamente frente de un ventilador en calor extremo.
- Cuando las temperaturas disminuyen y los niveles de humedad sean bajos, utilice un ventilador de hogar por las noches y por las mañanas.
- 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

heat and moisture buildup, which can lower the efficiency of your insulation and deteriorate attic framing.

- If your home doesn't have air conditioning, go to other places where you can get relief from the heat during the warmest part of the day.

What to Do In Times of Extreme Heat

- Stay in the coolest environment possible.
- If your home doesn't have air conditioning and you are in extreme conditions, 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.

actividades producen y aumentan la humedad en el hogar, lo cual incrementa la funcionabilidad 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 alcanzar los 150 grados, 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.
- Si no tiene aire acondicionado en su hogar, diríjase a sitios donde pueda refrescarse durante la parte más calurosa del día.

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

- Eat light, easily-digested foods, and avoid hot, heavy meals.
- 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**.

Symptoms of Common Heat Disorders

Sunburn: Skin redness and pain; possible swelling, blisters, fever and headaches.

Heat Cramps: Painful spasms, usually in the leg and abdominal muscles; heavy sweating.

Heat Exhaustion: Caused by excessive heat and dehydration. Heavy sweating, but skin may be cool, pale or flushed. Weak pulse. Normal body temperature is possible, but temperature will

los centros públicos más cerca.

- Tome suficiente agua o otras bebidas heladas. Evite tomar alcohol o bebidas cafeinadas.
- 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.
- Coma alimentos livianos y fáciles de digerir, y evite las comidas calientes y pesadas.
- 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 confundido, llame a su doctor o al **911**.

likely rise. Fainting or dizziness, nausea, vomiting, exhaustion and headaches are possible.

Heatstroke: Most severe form of heat illness. High body temperature (105 degrees or higher); hot, red, dry skin; rapid weak pulse; and rapid, shallow breathing; sweating stops. May cause irritability, confusion or unconsciousness.

Heat Relief Assistance

United Way

United Way provides community resources, including assistance for utility bills, fan and air conditioning programs and cooling shelters.

To reach United Way, dial 211 on your telephone. Operators are available 24/7 and the call is free and confidential. If you are calling from a cell phone or rural area, you may need to dial your local United Way toll-free number.

Síntomas de trastornos comunes causados por el calor

Quemadura de sol: enrojecimiento y dolor en la piel; posible hinchazón, ampollas, fiebre y dolores de cabeza.

Calambres por calor: espasmos dolorosos, por lo general en las piernas y los músculos abdominales; sudor excesivo.

Agotamiento por calor: causado por el exceso de calor y la deshidratación. Sudor excesivo, pero piel posiblemente fría, pálida o enrojecida. Pulso débil. La temperatura del cuerpo puede ser normal, pero es probable que aumente. Posibles desfallecimiento o mareos, náuseas, vómitos, agotamiento y dolores de cabeza.

Insolación: la forma más grave de las enfermedades causadas por el calor. Alta temperatura corporal (105 grados o más); piel caliente, enrojecida y reseca, pulso acelerado y débil, respiración acelerada; el cuerpo deja de sudar. Podría causar irritabilidad, confusión o inconciencia.

County of residence	United Way organization
Missouri: Andrew, Bates, Clay, Clinton, DeKalb, Henry, Jackson, Lafayette, Pettis, Platte, Ray, Saline counties Kansas: Franklin, Johnson, Leavenworth, Linn, Miami counties	United Way of Greater Kansas City: Dial 211 or 1-866-320-5764
Missouri: Atchison, Barton, Benton, Carroll, Cedar, Chariton, Dade, Daviess, Gentry, Grundy, Harrison, Holt, Howard, Livingston, Mercer, Nodaway, Randolph, St. Clair, Vernon, Worth counties	United Way of Missouri: Dial 211 or 1-800-427-4626
Kansas: Anderson, Bourbon, Douglas, Osage counties	United Way 211 of Kansas: Dial 211 or 1-888-413-4327

Additional Metro Kansas City Resources

- Bishop Sullivan Center's Project ElderCool** furnishes window air conditioners to the elderly. For more information, call **(816) 231-0984**.
- The Salvation Army's Fan Club** is a program that works with local agencies to distribute new and used fans throughout the metro area. For more information, call **1-800-SAL-ARMY**.

Ayuda para aliviar el calor United Way

United Way le provee los recursos comunitarios, incluyendo ayuda con los recibos, programas de ventiladores y aires acondicionados así como refugios para protegerse del calor.

Para comunicarse con United Way, marque 211 desde su teléfono. Los operadores están disponibles los siete días de la semana las 24 horas, y la llamada es gratis y confidencial. Si usted llama de un teléfono celular o un área rural, posiblemente tenga que marcar el número sin costo de su United Way local.

Condado de la residencia	United Way organización
Missouri: Andrew, Bates, Clay, Clinton, DeKalb, Henry, Jackson, Lafayette, Pettis, Platte, Ray, Saline counties Kansas: Franklin, Johnson, Leavenworth, Linn, Miami counties	United Way of Greater Kansas City: Marque 211 o 1-866-320-5764
Missouri: Atchison, Barton, Benton, Carroll, Cedar, Chariton, Dade, Daviess, Gentry, Grundy, Harrison, Holt, Howard, Livingston, Mercer, Nodaway, Randolph, St. Clair, Vernon, Worth counties	United Way of Missouri: Marque 211 o 1-800-427-4626

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



171-0900180 (07/09)

Condado de la residencia	United Way organización
Kansas: Anderson, Bourbon, Douglas, Osage counties	United Way 211 of Kansas: Marque 211 o 1-888-413-4327

Recursos Adicionales en el Area Metro de Kansas City

- **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**.
- **El Salvation Army Club de Ventiladores** es una programa que trabaja con las agencias locales para distribuir ventiladores nuevos y usados para el área metropolitana. Para recibir más información, llame al **1-800-SAL-ARMY**.

Déjanos ayudarte

KCP&L's representantes de servicio son disponibles 24 horas 7 días a la semana. Llame o visítenos en el web para más información: www.kcpl.com