

# **Beat the Heat!**

- Stay Cool
- Stay Hydrated
- Stay Informed



Hot weather can be a serious health risk for seniors!  
When the temperatures rises above 90 degrees, take action to stay cool, hydrated, informed and healthy.

## **Stay cool**

- Spend time in an air conditioned place on hot days when the temperature rises above 90 degrees.
- Make a plan to spend time somewhere air conditioned if your home is too hot, like your senior center or library. Contact 2-1-1; or Norwalk's Customer Service department at 203-854-3200 if you need information about when cooling centers are open.
- Dress in loose-fitting, lightweight, and light-colored clothes that cover as much skin as possible. Avoid dark colors because they absorb the sun's rays. Protect face, eyes and head by wearing a wide-brimmed hat and sunglasses.
- Take a cool bath or shower, or cool your skin with a damp washcloth or ice pack.

## **Stay hydrated**

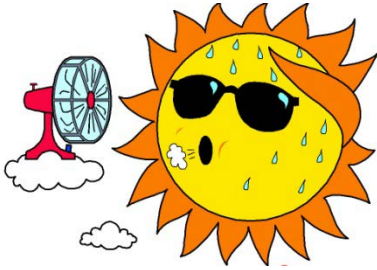
- Drink plenty of water; even if you do not feel thirsty. Avoid drinks with caffeine.
- Some health conditions and medications make it harder for your body to handle hot temperatures. Talk to your doctor about how medications might be affected by heat and the amount of water you need to stay hydrated.
- Seek medical care immediately if you or someone you know has symptoms of heat illness like muscle cramps, headaches, nausea or vomiting.

## **Stay informed**

- Keep track of your local weather report. Watch for when the temperature rises above 90 degrees, and keep an eye out for information about heat safety.
- Pay attention for severe weather, such as thunderstorms, that can take place during extremely hot days. Be prepared for possible power outages.
- Check in with a friend or relative once or twice a day to let them know that you're staying cool, hydrated and healthy.



**[WWW.NORWALKCT.ORG](http://WWW.NORWALKCT.ORG)**



# **Beat the Heat!**

- Stay Cool
- Stay Hydrated
- Stay Informed



**For a fire, police or medical emergency, contact 9-1-1**

City of Norwalk- Customer Service Department: 203-854-3200

Connecticut United Way- Infoline: **2-1-1**

Website: [www.211ct.org/](http://www.211ct.org/)

2-1-1 is a one-stop connection to the local services you need, from utility assistance, food, housing, child care, elder care, crisis intervention and much more

Adult Protective Services Hotline: to report anonymous tips regarding elder abuse.

Phone: 1-888-385-4225 or can be accessed via 211.

Senior Umbrella- Norwalk's Municipal Agency for the Elderly

11 Allen Rd, Room 8.

Phone: 203-847-2830 or 203-846-6992

E-mail: [seniorumbrella@sbcglobal.net](mailto:seniorumbrella@sbcglobal.net)

Norwalk Senior Center: 11 Allen Rd.

Phone: 203-847 -3115

Norwalk Senior Center South: 92 Cedar Court

Phone: 203-299-1500

## **Project Lifesaver:**

This project helps police locate people with Alzheimer's or other dementia who have wandered from home. For information, call the Norwalk Police Department at 203-854-3000

**Smoke alarms:** The American Red Cross can replace or install up to 3 smoke alarms at no cost for homeowners. Contact: 877-287-3327 and select option 1.

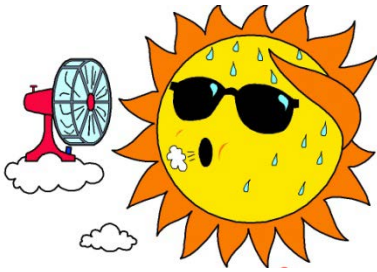
**To report power outages:** To report power outages, contact your electric provider. Please don't assume they know your power is out, or that someone else has called.

- Eversource: 800-286-2000
- South Norwalk Electric: 203- 866-3366
- Third Taxing District: 203-866-9271 (business hours) or 203-663-6875 (after hours)



**[WWW.NORWALKCT.ORG](http://WWW.NORWALKCT.ORG)**

# ¡Combatir el calor!



- Manténgase fresco
- Manténgase hidratado
- Manténgase informado



¡Clima caliente puede ser un riesgo grave para la salud de los ancianos! Cuando la temperatura sube por encima de 90 grados, tome medidas para mantenerse fresco, hidratado, informada y saludable.

## Manténgase fresco

- Pasar tiempo en un lugar con aire acondicionado en los días de calor cuando la temperatura sube por encima de 90 grados.
- Hacer un plan para pasar el tiempo en algún lugar con aire acondicionado si su casa está demasiado caliente, como su centro de jubilados o la biblioteca. Contacte 2-1-1; o el Departamento de Servicio al Cliente de Norwalk al 203-854-3200 si necesita información acerca de centros de refrigeración cuando están abiertas.
- Vestir en ropa suelta, ligera, de colores claros y ropa que cubra la mayor parte posible de la piel. Evitar colores oscuros porque absorben los rayos del sol. Proteger la cara, los ojos y la cabeza, con un sombrero de ala ancha y gafas de sol.
- Tome un baño frío o ducha, o enfriar la piel con un paño húmedo o hielo.

## Manténgase hidratado

- Beba mucha agua; incluso si no siente sed. Evite las bebidas con cafeína.
- Algunas de las condiciones de salud y medicamentos hacen que sea más difícil para su cuerpo para manejar altas temperaturas. Hable con su médico acerca de cómo los medicamentos pueden verse afectados por el calor y la cantidad de agua que necesita para mantenerse hidratado.
- Se debe buscar asistencia médica de inmediato si usted o alguien que usted conoce tiene síntomas de la enfermedad por el calor como calambres musculares, dolores de cabeza, náusea o vómito.

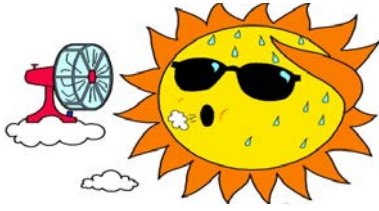
## Manténgase informado

- Mantener un seguimiento de su informe meteorológico local. Observe cuando la temperatura sube por encima de 90 grados, y mantener un ojo hacia fuera para obtener información acerca de la seguridad de calor.
- Preste atención a los fenómenos meteorológicos, como las tormentas, que pueden tener lugar durante días extremadamente calurosos. Estar preparado para posibles cortes de luz.
- Comprobar con un amigo o pariente una o dos veces por día para hacerles saber que estás alojado fresca, hidratada y saludable.



[WWW.NORWALKCT.ORG](http://WWW.NORWALKCT.ORG)

# ¡Combatir el calor!



- Manténgase fresco
- Manténgase hidratado
- Manténgase informado



*A continuación se muestra una lista de recursos útiles para los ancianos en Norwalk.*

**Durante un incendio, para la policía o una emergencia médica, póngase en contacto con el 9-1-1**

**Ciudad de Norwalk- Departamento de Servicio al cliente: 203-854-3200**

El Centro de Servicio al Cliente es un servicio activo de la ciudad. El Centro de Servicio al cliente pueden contestar preguntas e iniciar peticiones de servicio a todos los departamentos de la ciudad en respuesta a las quejas o preocupaciones.

**United Way de Connecticut- Infoline: 2-1-1**

Sitio web: [www.211ct.org/](http://www.211ct.org/)

2-1-1 es un punto de conexión a los servicios locales que necesite, desde asistencia con utilidades, alimentos, vivienda, cuidado de niños, ancianos, intervención en crisis y mucho más.

**Servicios de protección de adultos Hotline:** informe información anónimo sobre maltrato a adultos mayores. **Teléfono: 1-888-385-4225 o puede accederse a través de la 211.**

**Senior Umbrella-** La Agencia Municipal en Norwalk para los ancianos

11 Allen Rd, Sala 8. Teléfono: 203-847-2830 o 203-846-6992

E-mail: [seniorumbrella@sbcglobal.net](mailto:seniorumbrella@sbcglobal.net)

**Norwalk Senior Center:** 11 Allen Rd.

**Norwalk Senior Center South:** 92 Cedar Court

**El Centro de Ancianos en Norwalk**

Teléfono : 203-299-1500

Teléfono : 203-847 -3115

## **Proyecto Lifesaver:**

Este proyecto ayuda a la policía a localizar a las personas con enfermedad de Alzheimer u otras demencias que han vagado desde casa. Para más información, llame al Departamento de Policía de Norwalk en 203-854-3000

## **Las alarmas de humo:**

La Cruz Roja Americana puede sustituir o instalar hasta 3 alarmas de humo sin costo alguno para los propietarios. Contacto: 877-287-3327 y seleccione la opción 1.

**Para informar de los cortes de energía:** Para informar de los cortes de energía, póngase en contacto con su proveedor de energía eléctrica. Por favor no asuma que sepa que su energía o que un vecino ya ha llamado.

• Eversource: 800-286-2000

• South Norwalk Electric: 203- 866-3366

• Tercera gravar Distrito: 203-866-9271 (en horario laboral) o 203-663-6875 (después de horas).



**[WWW.NORWALKCT.ORG](http://WWW.NORWALKCT.ORG)**