



## Safety During a Heat Wave

A **Heat Advisory** - Issued has been issued. Now what do you do?

**Heat Advisory** when the heat, or combination of heat and humidity, is expected to become an inconvenience for much of the population, and a problem for some.

### Before Exposure

- Stay indoors and avoid extreme temperature changes. If your home does not have air conditioning, go to a shopping mall or public library -- even a few hours spent in air conditioning can help your body stay cooler when you go back into the heat.
- If air conditioning is not available, stay on the lowest floor out of the sunshine.
- Keep your electric fans running.
- Drink cool liquids often, particularly water, even if you do not feel thirsty, to help your body stay cool. Avoid alcoholic beverages, which dehydrate the body. During heavy exercise in a hot environment, drink two to four glasses (16-32 ounces) of cool fluids each hour.
- Eat small, frequent meals. Avoid foods that are high in protein, which increase metabolic heat.
- Keep pets indoors; refill their water bowls frequently.

### During Exposure

- If you must go out, wear lightweight, light-colored clothing to reflect the sun's energy.
- Slow down, avoid strenuous outdoor activity. If you must engage in strenuous activity, limit exposure during mid-day hours.
- Cover all exposed skin with a high SPF sunscreen, and wear a wide-brimmed hat to protect your face and head.
- Drink plenty of fluids.
- Never leave infants, children, or pets in a parked car.

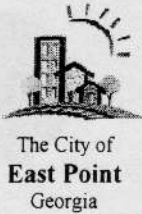
### After Exposure

- Continue drinking plenty of water.
- Never take a cool shower immediately after becoming overheated. You may cool too quickly and become ill, nauseous, or dizzy.

[Source: CDC]

The East Point through its Fire Department has partnered with The H.J.C Bowden Multi Purpose Senior Center and Grant Chapel A.M.E Church to provide cooling stations within the city. The cooling stations will be located at 2885 Church Street, East Point, Georgia 30344 and 1819 Holcomb Ave East Point, Georgia 30344. Both facilities will provide citizens with an area to escape from the extreme heat during the hours of 1:00 pm through 6:00 pm. If transportation is needed to and from the facilities, please contact the City of East Point Fire Department at (404) 559-6401.

**For additional information call  
The City of East Point Fire Department  
(404) 559-6401**



## Seguridad durante una ola de calor

Un calor consultivo - se ha publicado. ¿Ahora qué hace usted?

Caliente consultivo- cuando se espera que el calor, o la combinación del calor y de la humedad, se conviertan en una inconveniencia para mucha de la población, y un problema para alguno.

### Antes De la Exposición

¿? Permanezca dentro y evite los cambios de temperatura extremos. Si su hogar no tiene aire acondicionado, vaya a una tienda de compras o a una biblioteca pública -- incluso algunas horas pasadas en aire acondicionado pueden ayudar a mantener el cuerpo fresco cuando usted va nuevamente dentro del calor.

¿? Si el aire acondicionado no está disponible, permanezca en el piso más bajo fuera de la sol.

¿? Use los ventiladores eléctricos.

¿? Beba los líquidos frescos a menudo, particularmente agua, incluso si usted no se siente sediento, a la ayuda su estancia del cuerpo fresca. Evite las bebidas alcohólicas, que deshidratan el cuerpo. Durante ejercicio pesado en un ambiente caliente, beba dos a cuatro cristales (16-32 onzas) de líquidos frescos cada hora.

¿? Coma las comidas pequeñas, frecuentes. Evite los alimentos que son altos en proteína, que aumentan calor metabólico.

¿? Animales domésticos de la subsistencia dentro; rellene sus tazones de fuente del agua con frecuencia.

### Durante La Exposición

¿? Si usted debe salir, usar a peso ligero, ropa de color claro para reflejar la energía del sol.

¿? La desaceleración, evita actividad al aire libre vigorosa. Si usted debe hacer actividades vigorosas, limite la exposición durante horas del mediodía.

¿? Cubra toda la piel expuesta con un alto SPF sunscreen, y usen un sombrero ancho para proteger su cara y cabeza.

¿? Beba mucho líquidos.

¿? Nunca deje los infantes, los niños, o los animales domésticos en un coche parqueado.

### Después De la Exposición

¿? Continúe bebiendo mucha agua.

¿? Nunca tome una ducha fresca inmediatamente después que de recalentamiento. Usted puede refrescarse demasiado rápido y le puede hacer enfermo, nauseabundo, o mareado.

[ fuente: CDC

El cuerpo de bomberos de la Ciudad de East Point junto con el centro del propósito de H.J.C Bowden multi y la iglesia mayores de la capilla A.M.E de Grant para proporcionar estaciones que se refrescan dentro de la ciudad. Las estaciones que se refrescan serán situadas en la calle de 2885 iglesias, East Point, Georgia 30344 y 1819 East Point de la avenida de Holcomb, Georgia 30344. Estas instalaciones proveerán de ciudadanos un área al escape del calor extremo durante las horas de las 1 P.M. hasta las 6 del P.M.

Si el transporte es necesario, entre en contacto con el cuerpo de bomberos del la ciudad de East Point.

Para la llamada adicional de información  
el cuerpo de bomberos de la ciudad de East Point  
(404) 559-6401