In-Home Staff Handout

Keeping Clients SAFE in EXTREME HEAT!

Hot summer temperatures are very dangerous and can cause death, especially for the elderly, disabled and people with chronic health conditions. Here are some helpful suggestions to remember when checking on in-home clients:

Wear cool clothing: See that the person is dressed in light-weight, light-colored, loose-fitting clothing, preferably of natural fabrics like cotton. Use hats and umbrellas outside. If the air conditioning appears to bother the person, offer layers, such as a long-sleeved shirt or sweater over the shoulders or a light cloth over the ankles.

Use air conditioning: Keep the air conditioning on below 80 degrees F. If the client doesn't have air conditioning, see if they can invest in a room air conditioner or use room fans to circulate inside air. If possible, drive the person a short distance to an air-conditioned place where they can sit, such as a library, mall, restaurant or theater. But avoid overcrowded places and rush hours.

Cover windows: During the day, pull the curtains on all windows that are in direct sunlight. Open windows at night and use fans or cross-ventilation to circulate cooler air.

Avoid direct sun: Make sure they stay indoors during the hottest hours, 11 AM to 4 PM. If the client wants to be outside, make sure it's during cooler hours and that he or she is in the shade, on a covered porch, or under an umbrella.

Be alert: Remember that a cognitively-impaired person may not be able to tell you when they are feeling hot or ill. Also, older people tend to feel colder than younger people so they may not sense the danger of hotter weather.

Light meals: Avoid hot, heavy meals and don't use the oven.

Eliminate or limit physical activity: If the person's physician approves light exercise such as walking and movement exercises, limit them to short periods during cool hours. Eliminate entirely on very hot days.

Drink plenty of fluids: Give the person plenty of water and fruit or vegetable juice even if they say they're not thirsty. No alcohol, coffee or tea. Seek medical help if you suspect dehydration.

Monitor medications: Find out if the person's medication's increase their risk for heat stress. Be sure to ask a physician about all the medications being taken, including off-the-shelf items. Medications taken for a variety of diseases and symptoms can also interfere with one's ability to manage hotter weather. These medications include:

- Antipsychotic drugs
- Anticholinergic drugs
- Tranquilizers
- Sedatives
- Amphetamines
- Diuretics
- Antihistamines
- Some antidrepressants

Take cool showers: Help the person take a cooling shower or bath. Lay a cool, moistened towel over the forehead or back of the neck and replace often.

Check in often: If the person lives alone, check in daily or ask a neighbor to look in several times a day. If the person lacks transportation, make sure someone takes him or her to and from appointments, grocery stores, etc.

Inform others: If the person is in a nursing home or other facility, make sure the facility has a plan for dealing with rising temperatures and is following the tips mentioned above. Visit as often as possible.

Polk County Health Department • 1907 Carpenter Ave. Des Moines, Iowa 50314
(515) 286-3798 • www.polkcountyiowa.gov/health

Folleto Para Proveedores En- Casa

Manteniendo Clientes a Salvo Durante el Calor Extremo

***Temperaturas de calor de verano* son muy** dañinas y pueden causar la muerte, especialmente para personas de la tercera edad, discapacitados y personas con condiciones de salud crónica. Aquí hay algunas recomendaciones útiles para recordar cuando visite a sus clientes:

Usar ropa ligera: mire si la persona esta vestida en ropa ligera, de color claro, suelta y preferiblemente de tela natural como el algodón. Si el aire acondicionado parece molestar a la persona, sugiera cubrir las piernas con una sabana, usar camiseta de manga larga o una chaqueta.

Usar aire acondicionado: sugiera mantener el aire acondicionado en menos de 80 grados F. Si la persona no tiene aire acondicionado, pregunte si puede invertir en un aire acondicionado de cuarto o usar el ventilador de cuarto para circular el aire. Si es posible, lleve a la persona a un lugar con aire acondicionado donde pueda sentarse por lo menos por dos horas, como una biblioteca, restaurante, centro comercial o un teatro. Evite lugares abarrotados.

Cubra las ventanas: durante el día, sugiera cerrar las cortinas en todas las ventanas que les este dando la luz directa del sol. Se pueden abrir las ventanas en la noche si las temperaturas están frescas y usar los ventiladores para que circule el aire de la media noche.

Evitar los rayos del sol: Asegúrese que ellos estén adentro durante las horas más calientes de 11 am a 4 pm. Si la persona quiere estar afuera, sugiera que sea durante las horas antes de las 10 am y después de las 4 pm, si esto no es posible que tome descansos en la sombra, o bajo un paraguas.

Estar alerta: preste mas atención a personas discapacitadas porque ellas pueden no sentir el calor o que están enfermas. También, las personas de la tercera edad tienden a sentir frio, por esta razón podrían perder el sentido de riesgo durante un día caluroso.

Comer saludable: sugiera a sus clientes alimentarse con comidas saludables y livianas como ensalada de frutas o verduras, y evitar comidas pesadas y calientes.

Limitar actividad física al aire libre: si la persona está acostumbrada a hacer ejercicio como caminar, sugiera limitar estas actividades durante las horas más calientes, más bien hacer estas actividades en las horas temprano en la mañana o en la noche . Advierta a las personas mayores y con limitaciones que solo con la autorización del médico personal pueden hacer ejercicio. Sugiérales, limitar actividades de ejercicio en días calurosos y húmedos.

Tomar suficiente agua: recomiende a su cliente no esperar hasta tener sed. Debe de tomar suficiente agua, comer fruta y vegetales, evitar el consumo de alcohol, café, o bebidas calientes. Si hay sospecha de deshidratación buscar ayuda médica.

Monitorear medicamentos: averigüe si los medicamentos que el cliente está tomando puede aumentar el riesgo de golpe de calor. Asegúrese de preguntar al médico sobre todas las medicinas que está tomando, incluyendo medicamentos sin receta médica. Medicamentos que se toman para algunas enfermedades pueden interferir con la habilidad de la persona de manejar el calor extremo. Algunos medicamentos incluyen:

- anti-psicóticos
- tranquilizantes
- sedantes
- anfetaminas
- diuréticos
- antihistamínicos
- algunos anti depresivos

Tomar una ducha: recomiende al cliente tomar duchas frías cuantas veces lo necesite; también puede extender una toalla húmeda sobre la frente, espalda o cuello.

Llamar a menudo: si la persona vive sola, contáctela todos los días o pregunte si el alguien puede llamarla varias veces al día para saber si está bien. Visite más seguido durante los meses de verano. Si el cliente no tiene transporte, asegúrese de que alguien lo lleve a citas medicas, supermercado, etc.

Informar a otros: si el cliente vive en una residencia para ancianos o en cualquier otro agencia pregunte por el plan que tiene para lidiar con altas temperaturas. O puede compartir este mensaje con la agencia.

Polk County Health Department • 1907 Carpenter Ave. Des Moines, Iowa 50314
(515) 286-3798 • www.polkcountyiowa.gov/health