

COOL KIT

Cool down on hot days with these tips and tools.



Thermometer

- Monitor indoor temperatures for yourself and those you are checking on
- It may be unsafe for some people at greater risk of heat illness to spend extended time in temperatures 26°C to 31°C
- Spending more than a brief period in temperatures over 31°C should be avoided for people who are at greater risk of heat illness



Small Tote

- Take a cool shower, bath, or sponge bath to cool off. Cool water helps evaporate heat from the body
- If you do not have access to a bath, fill the cool kit tote with cool water and soak parts of your body in it or give yourself a sponge bath



Towel

- Wet the towel and apply it to your skin
- You can also wear a wet shirt or other garment



Gel Compress

- Place the gel compress in the freezer
- Once chilled, wrap a piece of cloth around the compress and apply it to the sides of your neck, armpits or groin area
- Keep one in the freezer and rotate



Water Bottle

- Drink plenty of water to stay hydrated, before you feel thirsty



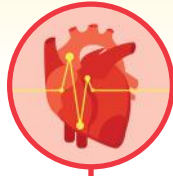
Spray Bottle

- In addition to wearing a wet shirt or towel, fill the spray bottle with cool water and mist your skin
- Apply a lot of water and often

For more information and updates, visit:
vch.ca/heat or vancouver.ca/hot-weather
(translations available).

EXTREME HEAT

Some people are impacted by the heat more than others. People over 60, people who live alone, people with certain health conditions or disabilities, people who use substances, people on certain medications, people who are pregnant, infants and young children may need extra care.



HEAT EXHAUSTION SYMPTOMS

- Skin rash
- Heavy sweating
- Dizziness
- Nausea or vomiting
- Rapid breathing & heartbeat
- Headache
- Difficulty concentrating
- Muscle cramps
- Extreme thirst
- Dark urine & decreased urination

Anyone with these symptoms should be moved to a cool space, given plenty of water to drink, and cooled down with water applied to the skin (see “Cool Off” section below)”

HEAT STROKE SYMPTOMS

- High body temperature
- Fainting or decreased consciousness
- Confusion
- Lack of coordination
- Very hot and red skin

Seek medical attention, call 911 if necessary. Submerge some or all of the body in cool water, remove clothes and apply wet towels.



Spending time in a COOL SPACE is the best way to prevent heat-related illnesses.



COOL OFF

- Go to a cool space (e.g. community center, library, café, home of a friend or family, sites with air conditioning).
- Use water to cool off. Take a cool shower, sit or put legs in a cool bath, wear a wet shirt, apply damp towels to the skin.
- Fans may not effectively reduce body temperatures or prevent heat-related illness in people at risk. Do not rely on fans as your primary cooling method during an Extreme Heat Emergency.

KEEP THE SPACE COOL

- Keep shades and blinds closed during the day. If you don't have air conditioning, close windows during the day to trap the cooler air inside and open windows at night to let the cooler air in. Use circulating and exhaust fans to move cooler outdoor air into the space overnight.

CHECK-IN

- Pay attention to how you feel, and watch for symptoms of heat illness in those around you. Monitor indoor temperature. Check-in multiple times a day on others who are at increased risk.

DRESS FOR THE HEAT

- Wear loose-fitting, light-colored, breathable clothing.

STAY INFORMED & PLAN AHEAD

- Check the weather forecast and heat alert information. Take it easy during the hottest times of the day.

HYDRATE

- Drink plenty of water, and offer it to those in your care.



For more information on the symptoms of heat-related illness, how to prepare for the heat season and stay healthy in the heat: www.vch.ca/heat

JUNE
2022

During the summer months both heat and wildfire smoke can be a health concern. Find out more about wildfire smoke: www.vch.ca/wildfiresmoke

در گرمای تابستان ایمن بمانید

برای شکست دادن گرما
طرحی داشته باشید



اگر به کمک نیاز دارید

برای موارد اضطراری پزشکی:

به ۹-۱-۱ تلفن بزنید

برای پرسشهای بهداشتی درباره نشانههای مرتبط با گرما:

به ۸-۱-۱ تلفن بزنید

برای مکانهای عمومی که به شما کمک میکند
خنک بمانید:

با ۳-۱-۱ تماس بگیرید

برای شماره تلفنهای بالا خدمات ترجمه در دسترس است

۱ وقتتان را در مکانی خنک یا دارای تهویه مطبوع بگذرانید

۲ هنگامی که بیرون هستید زیر سایبان بمانید

۳ کلاه با لبه پهن بگذارید، لباسهای سبک و آزاد بپوشید و عینک آفتابی بزنید

۴ پیش از اینکه احساس تشنگی کنید، مقدار زیادی مایعات خنک مانند آب بنوشید. مقدار زیادی از غذاهای سرد، مثل سالاد و میوه که دارای آب هستند، بخورید.

۵ به صورت و گردن خود آب خنک بپاشید، پیراهن خیس بپوشید، یا از حوله خیس استفاده کنید تا خنک شوید. در وان آب خنک بروید یا دوش آب سرد بگیرید

۶ آرام راه بروید و فعالیتهایی که گرمتان میکند را کم کنید.

۷ علائم وضعیت اضطراری پزشکی را بشناسید. نشانههای گرمزدگی شامل موارد زیر است: دمای بالای بدن، سرگیجه و غش کردن، گیجی، کمبود هماهنگی و توازن، یا پوست بسیار داغ و قرمز.

۸ به افرادی که میدانید در مقابل گرما ضعیفتر هستند با تلفن، گپ ویدیویی، یا حضوری سر بزنید. این اشخاص شامل افراد بالای ۶۰ سال هستند، همچنین افرادی که تنها زندگی می کنند، افرادی که مشکلات فیزیکی و ذهنی دارند، و افرادی که از مواد مخدر به عنوان دارو استفاده می کنند. به یاد داشته باشید که به حیوانات خانگی هم سر بزنید.

۹ پردهها یا سایهبانهای پنجرهها را در طول روز ببندید و فقط شبها، وقتی هوا خنکتر است، پنجرهها را باز کنید.

۱۰ دمای بالای ۲۶ درجه میتواند برای برخی از افراد خطرناک باشد. دمای فضای داخلی بین ۲۶ تا ۳۱ درجه سلسیوس میتواند برای برخی از افراد خطرناک باشد.

برای اطلاعات بیشتر و به روزرسانی ها

vancouver.ca/hot-weather


ترجمه در دسترس است



NORTH SHORE COOLING SPACES

Call location or check online for operating hours.

Recreation, Community & Cultural Centres

 Swimming pool

- 1** CityScape Community Art Space: 335 Lonsdale Ave
- 2** Delbrook: 851 W Queens Rd 
- 3** Harry Jerome: 123 E 23rd St 
- 4** John Braithwaite: 145 W 1st St 
- 5** Karen Magnussen: 2300 Kirkstone R 
- 6** Lions Gate: 1733 Lions Gate Ln
- 7** North Shore Neighbourhood House: 225 E 2nd St
- 8** North Vancouver Tennis Centre: 280 Lloyd Ave
- 9** Parkgate: 3625 Banff Ct
- 10** Ron Andrews: 931 Lytton St
- 11** West Vancouver: 2121 Marine Dr 
- 12** Gleneagles: 6262 Marine Dr
- 13** Seniors' Activity Centre: 695 21st St W

Libraries

- 14** North Vancouver City: 120 14th St W
- 15** Lynn Valley: 1277 Lynn Valley Rd
- 16** Capilano: 3045 Highland Blvd
- 17** Parkgate: 3675 Banff Ct
- 18** W Vancouver Memorial: 1950 Marine Dr

Splash Pads & Spray Parks

- 19** Mahon Park: 1732-1752 Jones Ave
- 20** The Shipyards: 162 Victory Ship Way
- 21** Eldon Park: 4010 Ruby Ave
- 22** Kilmer Park: 1700 Dempsey Rd
- 23** Myrtle Park: 4383 Cove Cliff Rd
- 24** Viewlynn Park: 2555 Viewlynn Dr
- 25** Ambleside Park: 1031 Argyle Ave
- 26** Dundarave Park: 150 25th St
- 27** Horseshoe Bay Park: 6409 Bay St
- 28** John Lawson Park: 1686 Argyle Ave