

# What is EXTREME HEAT?

Extreme heat is a period of high heat and humidity with temperatures above 90°F for at least 2-3 days. Extreme temperatures in LA County have become more frequent and longer lasting.

## Who's at risk?

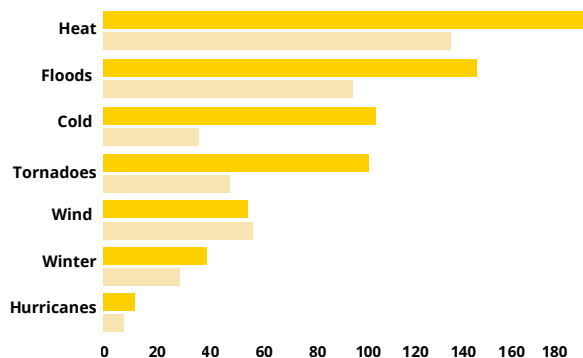
Anyone can be at risk, but young children, older adults, and people with chronic illness, such as asthma and diabetes, are more likely to experience extreme heat impacts.



## Annual Deaths from Weather Hazards

Source: National Weather Service

■ 2021 deaths ■ Yearly average, 2012-2021



## What do I need to know?

If you are experiencing heat exhaustion, move to a cooler place, remove excess clothing, and wet areas of your body (such as neck, armpits, and groin).

Heat stroke in children is very dangerous and needs medical attention right away. If you see someone experiencing heat stroke, call 911 immediately.

## Did you know?

Extreme heat causes more deaths each year than any other kind of weather-related event. Heat exhaustion and heat stroke are common heat-related illnesses.

## Know the symptoms!



### Heat Exhaustion

- Faint or dizzy
- Excessive sweating
- Muscle cramps
- Nausea or vomiting

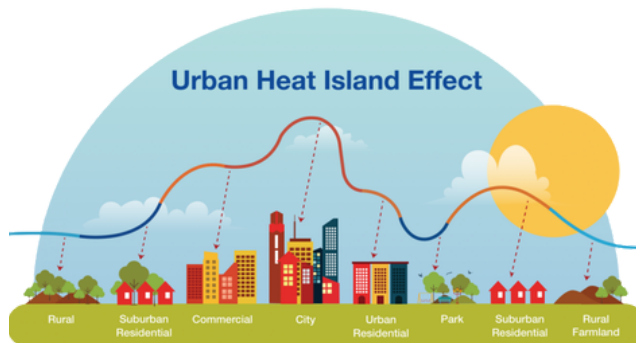
### Heat Stroke

- Headache
- High internal temp (above 103° F)
- Rapid, strong pulse
- Hot, dry skin



## What is urban heat island effect?

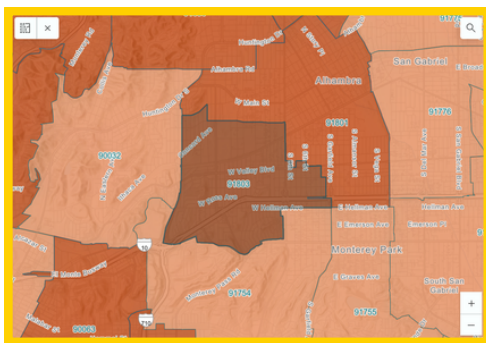
"Urban heat islands" are areas in a city that are warmer because there is less green space and more human activity, like transportation (cars, buses, and trains). Cities often replace natural green space with roads, buildings, and blacktop (made of asphalt) which absorb heat and stay hot for longer periods of time.



Source: City of Little Rock Public Works

## How does this impact students?

Extreme heat makes you physically sick and also affects how you think and feel. Heat can make it harder to concentrate and get good sleep. This can impact students' ability to stay focused and complete schoolwork.

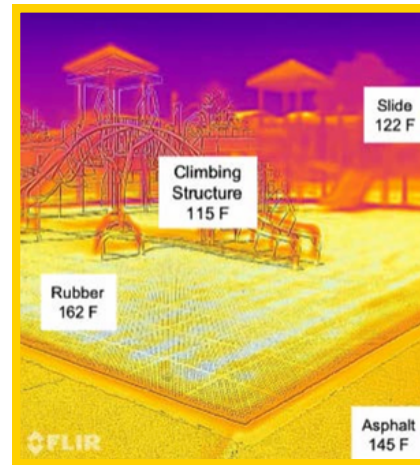


Source: CALHeatScore Mapping Tool

Learn more about the school greening project at Fremont Elementary!



Scan the QR code or visit: [www.apifm.org/water](http://www.apifm.org/water)



Source: V. Kelly Turner & M. Rogers, UCLA

## Did you know?

Under the sun, asphalt releases heat, making temperatures 15-20°F warmer. In 2022, researchers recorded asphalt temperatures of 145°F during extreme heat periods.



## STAY INFORMED!

- Check local news and weather reports
- Sign up for your city's emergency alert system or CAL Alerts ([CalAlerts.org](http://CalAlerts.org))
- Use the CALHeatScore Mapping Tool
- Ask your school for heat guidelines and how they apply to outdoor activities
- Scan this QR code or visit: [bit.ly/socalheat](https://bit.ly/socalheat) for info and resources (like cooling centers near you!)



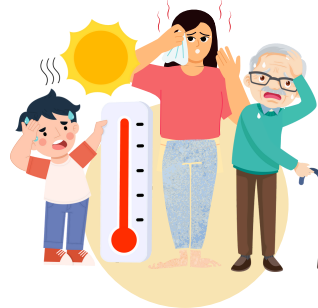
This program or activity is not sponsored or endorsed by the Alhambra Unified School District

# ¿Qué es el CALOR EXTREMO?

El calor extremo es un periodo de altas temperaturas y humedad con temperaturas sobre 90 °F por lo menos 2 a 3 días. Las temperaturas extremas en el condado de Los Ángeles son más frecuentes y duran por más tiempo.

## ¿Quién está en riesgo?

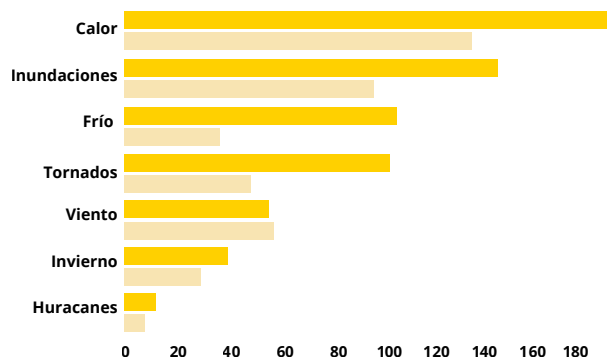
Cualquier persona puede estar en riesgo, pero los niños pequeños, los adultos mayores y las personas con enfermedades crónicas, tales como el asma y la diabetes, son más propensos a sufrir los impactos del calor extremo.



## Muertes anuales debido a los peligros del clima

Fuente: Servicio Meteorológico Nacional

Muertes en el 2021 Promedio anual 2012-2021



## ¿Qué necesito saber?

Si sufre de agotamiento por calor, muévase a un lugar más fresco, quítese el exceso de ropa y mójese áreas de su cuerpo (tales como el cuello, las axilas y en la ingle).

La insolación en los niños es muy peligrosa y necesita de atención médica de inmediato.

Si ve que alguien sufre de insolación, llame al 911 de inmediato.

## ¿Usted sabía que...?

El calor extremo causa más muertes por año que cualquier otro evento relacionado al clima.

El agotamiento por calor y la insolación son enfermedades comunes del calor.

## ¡Conozca los síntomas!



### Agotamiento por calor

- Desmayo o mareos
- Sudoración excesiva
- Calambres musculares
- Náuseas o vómito

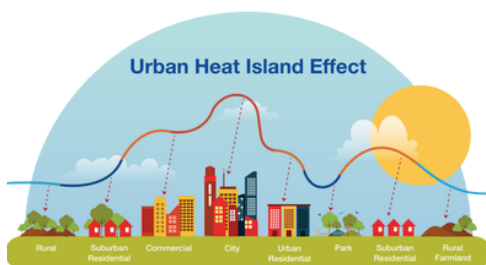
### Insolación

- Dolor de cabeza
- Temperatura corporal alta (por encima de 103 °F)
- Pulso fuerte y rápido
- Piel seca y caliente

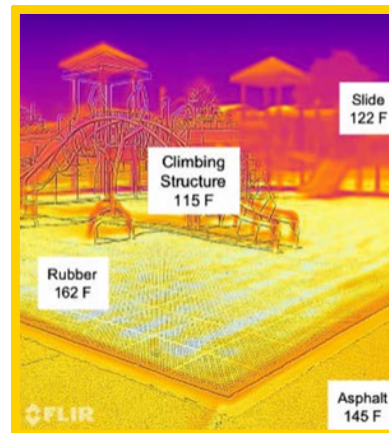


## ¿Cuál es el efecto de la isla urbana de calor?

Las “islas urbanas de calor” son áreas en una ciudad que son más calientes porque existe menos espacio verde y mucha actividad humana, como el transporte (automóviles, camiones y trenes). Las ciudades seguido reemplazan el espacio verde natural con carreteras, edificios y suelos bituminosos (hechos de asfalto), los cuales absorben el calor y se mantienen calientes por largos periodos de tiempo.



Source: City of Little Rock Public Works



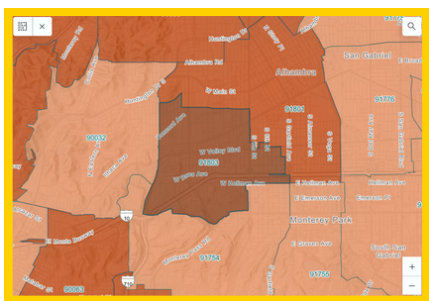
Source: V. Kelly Turner & M. Rogers, UCLA

## ¿Usted sabía que...?

Bajo el sol, el asfalto libera calor, lo que hace que las temperaturas sean entre 15 °F y 20 °F más calientes. En el 2022, los investigadores registraron temperaturas en el asfalto hasta de 145 °F durante periodos de calor extremo.

## ¿De qué manera afecta esto a los estudiantes?

El calor extremo enferma y también afecta cómo pensamos y cómo nos sentimos. El calor puede hacer que sea más difícil descansar y dormir bien. Esto afecta la habilidad de los estudiantes en permanecer enfocados y terminar sus tareas escolares.



Source: CALHeatScore Mapping Tool



## ¡Manténgase informado!

- Esté al tanto de las noticias locales y los informes del tiempo.
- Inscribese al sistema de alerta de emergencia de su ciudad o a las alertas de CAL Alerts.
- Utilice la herramienta de localización CALHeatScore.
- Pida a su escuela por las directrices de calor y cómo se aplican a las actividades al aire libre.
- Escanee este código QR o visite: [bit.ly/socalheat](https://bit.ly/socalheat) para obtener más información y recursos (como los centros de enfriamiento cerca de usted).



¡Aprenda más sobre el proyecto escolar para enverdecer la primaria Fremont!



Escanee el código QR o visite:  
[www.apifm.org/water](https://www.apifm.org/water)



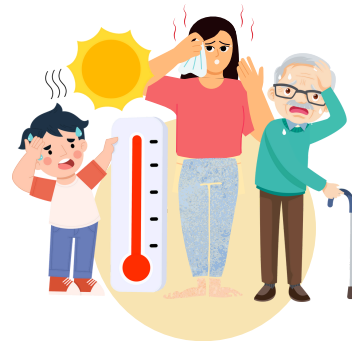
Este programa o actividad no está siendo patrocinada o respaldada por el distrito escolar unificado de Alhambra

# 什麼是極端高溫？

極端高溫是指高溫和高濕度的一段時期，氣溫高於 90°F（約 32°C）且至少持續 2-3 天。洛杉磯縣的極端高溫天氣正變得越來越頻繁，並且持續時間更長。

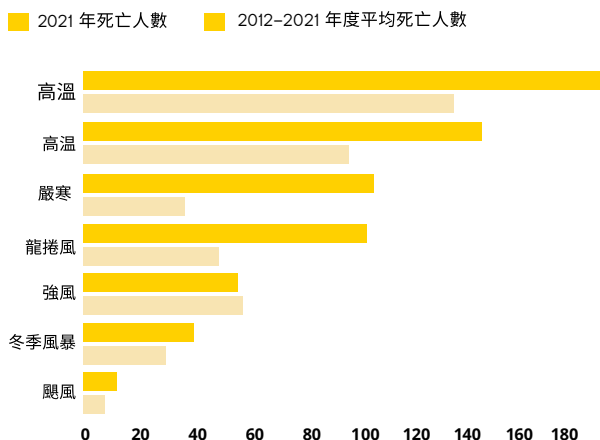
## 誰是風險人群？

任何人都有可能面臨風險，但幼兒、老年人以及患有慢性疾病（如氣喘和糖尿病）的人更容易受到極端高溫的影響。



## 天氣災害造成的年度死亡人數

來源：美國國家氣象局



## 我需要注意什麼？

如果您出現熱衰竭症狀，應立即前往涼爽的地方，脫掉多餘的衣物，並用水濕潤身體部位（如頸部、腋下和腹股溝）。

兒童中暑非常危險，需要立即就醫。

如果看到有人出現中暑症狀，請立即撥打911。

## 您知道嗎？

極端高溫每年造成的死亡人數比任何其他類型的天氣災害都多。熱衰竭和中暑是常見的高溫相關疾病。

## 了解症狀！

### 熱衰竭

- 頭暈或昏厥
- 大量出汗
- 肌肉痙攣
- 噁心或嘔吐

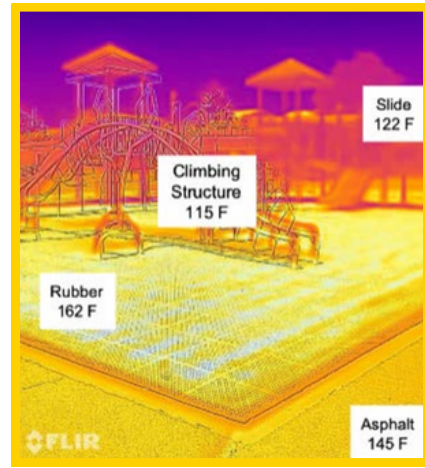
### 中暑

- 頭痛
- 體溫過高（超過 103 °F / 39.4 °C）
- 脈搏快速且有力
- 皮膚灼熱且乾燥



# 什麼是“城市熱島效應”？

“城市熱島”是指城市中由於綠地減少、人類活動（如交通運輸——汽車、公車、火車）增多而導致溫度升高的區域。城市往往用道路、建築物和柏油（瀝青）路面取代天然綠地，這些材料會吸收熱量，並長時間保持高溫。



Source: V. Kelly Turner & M. Rogers, UCLA



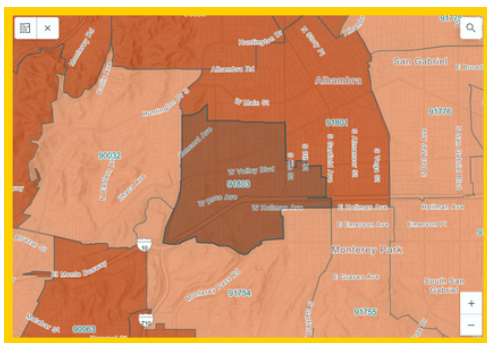
Source: City of Little Rock Public Works

## 您知道嗎？

在陽光下，瀝青會釋放熱量，使溫度升高 15–20°F（約 8–11°C）。在 2022 年，研究人員在極端高溫期間記錄到瀝青溫度高達 145°F（約 63°C）。

## 這對學生有何影響？

極端高溫不僅會導致身體不適，還會影響思維和情緒。高溫會讓人難以集中注意力、影響睡眠品質，這可能會影響學生的專注力和完成學業的能力。



Source: CALHeatScore Mapping Tool



## 掌握最新動態！

- 查看本地新聞和天氣預報
- 訂閱您所在城市的緊急警報系統或 **CAL Alerts**
- 使用 **CALHeatScore** 地圖工具
- 向您的學校了解高溫防護指南及其對戶外活動的適用情況
- 掃描二維碼或訪問 **bit.ly/socalheat** 獲取資訊和資源（例如您附近的避暑中心）



了解弗里蒙特小學的校園綠化專案！



掃描二維碼或訪問：

[www.apifm.org/water](http://www.apifm.org/water)



此計劃或活動並未獲得 Alhambra Unified School District 的贊助或認可