

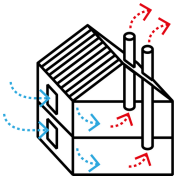
PASSIVE COOLING

STAYING COOL WITHOUT USING AIR CONDITIONING



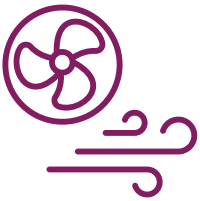
Passive cooling uses methods such as evaporation and shade to lower indoor temperatures. It may be helpful for people without air conditioning or those looking to reduce energy use. Below are ways to help stay cool indoors without air conditioning.

Ventilation



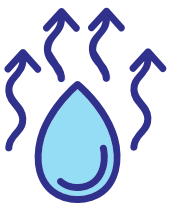
Ventilation is the least expensive and most energy-efficient way to cool a home. Open windows on opposite sides of the house to create a cross breeze. Only do this when the air outside is cooler than the air inside.

Manage Airflow



Open windows at night to let cooler air in. Close them during the day to keep the cooler air in and keep the hot air from entering. If possible, use fans to help move cooler air indoors or push hot indoor air out at night.

Consider Using Evaporation



Wet sheets or pillowcases can be hung in front of open windows at night to further cool the nighttime air coming in. Consider taking cool or cold showers and leaving your hair wet, allowing evaporation to cool you off. Fans can also be used with wet cloths on the head or neck to assist with cooling.

For additional information, please visit:

<http://ph.lacounty.gov/eh/safety/extreme-heat.htm>



Shades/Curtains For Windows



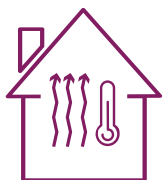
Consider replacing sheer or lightweight curtains with darker or blackout curtains.

Locate and Spend More Time in Coolest Rooms



Rooms that receive afternoon sun will likely be the warmest in the home. If possible, close doors to those rooms and spend time in cooler areas of the home.

Avoid Generating Heat Indoors



On hot days, avoid using the oven or stove, doing laundry, vacuuming, or using electrical devices, if possible. These all generate heat when in use.

Hydrate



Drink lots of water throughout the day. Being hydrated makes a person less likely to suffer from heat exhaustion or heat stroke.

Relocate



Consider going to a cooling center, a library, or other place that is air conditioned. Cooling centers can help you stay cool on hot days.



To find a cooling center near your area, please call **211** or visit: <https://ready.lacounty.gov/heat/>



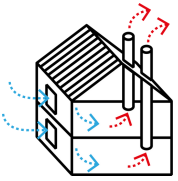
REFRIGERACIÓN PASIVA

MANTÉNGASE FRESCO SIN USAR AIRE ACONDICIONADO



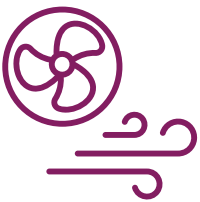
La refrigeración pasiva utiliza métodos como la evaporación y la sombra para reducir la temperatura en interiores. Esto puede ser útil para personas que no tienen aire acondicionado o que buscan reducir el consumo de energía. A continuación, se presentan maneras de mantenerse fresco dentro de su hogar sin aire acondicionado.

Ventilación



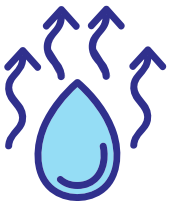
La ventilación es la forma más económica y eficiente de enfriar una casa. Abra las ventanas en lados opuestos de la casa para crear una brisa cruzada. Haga esto solo cuando el aire de afuera esté más frío que el interior.

Maneje el flujo de aire



Abra las ventanas por la noche para que entre aire fresco. Cíérrelas durante el día para conservar el aire fresco y evitar la entrada de aire caliente. Si es posible, utilice ventiladores para que el aire fresco entre en el interior o para expulsar el aire caliente del interior por la noche.

Considere usar la evaporación



Se pueden colgar sábanas o fundas de almohada húmedas en frente de las ventanas abiertas por la noche para refrescar aún más el aire que entra. Considere bañarse con agua fresca o fría y dejarse el cabello mojado para que la evaporación lo refresque. También puede usar ventiladores con paños húmedos en la cabeza o el cuello para refrescarse.

Para más información visite:

<http://ph.lacounty.gov/eh/safety/extreme-heat.htm>



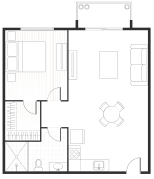
CONDADO DE LOS ANGELES
Salud Pública

Persianas o cortinas para ventanas



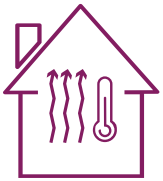
Considere reemplazar las cortinas transparentes o livianas por cortinas más oscuras u opacas.

Ubique y pase más tiempo en las habitaciones más frescas



Las habitaciones que reciben el sol de la tarde suelen ser las más calurosas de la casa. Si es posible, cierre las puertas de esas habitaciones y pase el tiempo en áreas más frescas.

Evite generar calor dentro de su casa



En días calurosos, evite usar el horno o la estufa, lavar la ropa, aspirar o usar aparatos eléctricos, si es posible. Todos estos aparatos generan calor al usarse.

Hidrátese



Beba mucha agua a lo largo del día. Estar hidratado reduce la probabilidad de sufrir agotamiento por calor o un golpe de calor.

Reubíquese



Considere ir a un centro de enfriamiento, una biblioteca u otro lugar con aire acondicionado. Los centros de enfriamiento pueden ayudarle a mantenerse fresco en los días calurosos.



Para encontrar un centro de enfriamiento cerca de su área, llame al 211 o visite <https://ready.lacounty.gov/heat/>



Para más información visite:

<http://ph.lacounty.gov/eh/safety/extreme-heat.htm>



CONDADO DE LOS ANGELES
Salud Pública