

Cold Weather Public Safety and Preparedness Information

The National Weather Service (NWS) is predicting very cold temperatures. If you have to be outside be sure to bundle up and dress appropriately for the weather. Don't forget to bring pets inside and out of the elements. San Francisco's winter shelter program has been expanded for our residents that cannot easily find shelter. San Francisco's Homeless Outreach Team is out reaching to unsheltered residents to help get them indoors. If you see someone in need of shelter, please call 3-1-1. If someone is having a medical emergency then call 9-1-1.

{PLEASE SCROLL DOWN TO ACCESS TRANSLATED VERSIONS IN SPANISH, CHINESE, and TAGALOG}

MAKING YOUR HOME SAFE IN COLD WEATHER

- Install a smoke detector and a carbon monoxide detector; test batteries regularly and replace batteries as necessary. Install the carbon monoxide alarms in central locations on every level of your home and outside sleeping areas to provide early warning of accumulating carbon monoxide.
- Never use a generator, grill, camp stove or other gasoline, propane, natural gas or charcoal-burning devices inside a home, garage, basement, crawlspace or any partially enclosed area. Locate unit away from doors, windows and vents that could allow carbon monoxide to come indoors. Keep these devices at least 20 feet from doors, windows and vents. The fumes are deadly.
- If you plan to use a fireplace or wood stove for emergency heating, have your chimney or flue inspected each year and don't burn paper in the fireplace. Make sure that fireplace embers are completely out before going to bed for the night. Wood fireplaces should always have a glass or metal fire screen large enough to catch sparks and rolling logs.
- Turning on the stove for heat is not safe; have at least one of the following heat sources in case the power goes out: extra blankets; sleeping bags; warm winter coats; a gas or log fireplace; or a portable space heater but located at least 3 feet or more from anything that may catch on fire.
- Keep a space heater at least 3 or more feet away from anything that may catch on fire such as drapes, furniture or bedding. Never cover you space heater or put it on top of furniture or near water. Never leave children unattended near a space heater. Make sure the cord is not a tripping hazard and do not run it under carpets or rugs. Avoid using extension cords to plug in your space heater. Store a multipurpose, dry-chemical fire extinguisher near the area to be heated and make sure everyone in your house knows how to use them.
- Conserve Heat. Avoid unnecessary opening door or windows, close off unneeded rooms. Stuff towels or rags in cracks under doors, close draperies or cover window with blankets at night.
- Be prepared for power outages: stock food that needs no cooking or refrigeration and water stored in clean containers; ensure that your cell phone is fully charged; have flashlights and extra batteries on hand; do not use flame-lit candles.

KEEPING YOURSELF AND OTHERS SAFE IN COLD WEATHER

- The San Francisco's Homeless Outreach Team will be reaching out to unsheltered residents to help get them indoors. If you see someone in need of shelter, please call 3-1-1. If someone is having a medical emergency call 9-1-1.
- Bring pets indoors.
- Wear appropriate outdoor clothing, stay warm, dress in layers, and wear a hat.
- Infants less than one year old should never sleep in a cold room because they lose body heat more easily than adults. Provide warm clothing and try to maintain a warm indoor temperature. If the temperature cannot be maintained, make temporary arrangement to stay elsewhere.
- Older adults often make less body heat because of a slower metabolism and less physical activity. Check on elderly or relatives and neighbors with disabilities frequently to ensure their homes are adequately heated.
- Prolonged exposure to cold temperatures can result in a dangerous condition called hypothermia or abnormally low body temperature. Hypothermia is most likely to occur at very cold temperatures, but it can occur at even merely cool temperatures (above 40 degrees F) if a person becomes chilled from rain, sweat or submersion in cold water. Symptoms include: shivering, exhaustion, confusion, fumbling hands, memory loss, slurred speech, drowsiness. Hypothermia requires medical attention. If a person is suffering from hypothermia do not give the individual caffeine, or alcohol, both of which can worsen the condition. Until medical help is available, re-warm the person starting at the core of the body. Warming arms and legs first can increase circulation of cool blood to the heart, which can lead to heart failure. Use a blanket to gradually warm the individual.
- Prevent dehydration. As people age, the mechanism that triggers their thirst becomes less sensitive. At the same time, a lower percentage of body weight is made up of water, leading to dehydration. It is recommended that individuals drink 6 – 8 glasses of liquid a day, especially in dry, cold weather.
- Stay informed by checking local TV and radio stations for weather reports, sign up for AlertSF by texting your zip code to 888-777 to receive real-time emergency alerts via text message, follow @SF_Emergency on Twitter, and check www.SF72.org for general emergency preparedness information.

CÓMO HACER QUE SU CASA SEA SEGURA EN EL CLIMA FRÍO

- **Instale un detector de humo y un detector de monóxido de carbono;** revise las baterías regularmente y reemplácelas según sea necesario. Instale las alarmas de monóxido de carbono en ubicaciones centrales en cada nivel de su casa y fuera de las áreas de los dormitorios para proporcionar una alerta temprana de la acumulación de monóxido de carbono.

- **Nunca utilice un generador, una parrilla, una estufa portátil u otro aparato que funcione mediante la quema de gasolina, gas propano, gas natural o carbón dentro de una casa, garaje, sótano, entrepiso o cualquier área parcialmente cerrada.** Ubique la unidad lejos de puertas, ventanas y respiraderos que permitan que el monóxido de carbono entre. Mantenga estos aparatos por lo menos a 20 pies de las puertas, ventanas y respiraderos. Los vapores son mortales.
- **Si planea usar una chimenea o una estufa de leña como medio de calefacción de emergencia, solicite que cada año se haga una inspección de su chimenea o conducto de humo y no quemé papel en la chimenea.** Asegúrese de que las brasas de la chimenea estén apagadas completamente antes de irse a dormir por la noche. Las chimeneas de leña siempre deben tener una pantalla de vidrio o metal lo suficientemente grande para detener las chispas y la leña que se pueda caer.
- **No es seguro encender la estufa como medio de calefacción;** tenga al menos una de las siguientes fuentes de calor en caso de un corte de energía: mantas adicionales, bolsas de dormir, abrigos calientes para el invierno; una chimenea a gas o leña o un calefactor ambiental portátil ubicado por lo menos a 3 pies o más de cualquier cosa que pueda incendiarse.
- **Mantenga un calefactor ambiental por lo menos a 3 pies o más de distancia de cualquier cosa que pueda incendiarse** como cortinas, muebles o ropa de cama. Nunca cubra su calefactor ambiental ni lo coloque sobre algún mueble ni cerca del agua. Nunca deje a los niños solos cerca de un calefactor ambiental. Asegúrese de que el cable no sea un riesgo de tropiezo y no lo pase debajo de las alfombras ni de los tapetes. Evite usar cables de extensión para enchufar su calefactor ambiental. Tenga un extintor de incendios de producto químico seco, de usos múltiples, cerca del área a calentar y asegúrese de que todos en su casa sepan cómo usarlo.
- **Conserve el calor.** Evite abrir innecesariamente las puertas o las ventanas, cierre las habitaciones que no se estén usando. Coloque toallas o trapos en las grietas debajo de las puertas, cierre las cortinas o cubra la ventana con mantas por la noche.
- **Esté preparado para los cortes de energía:** almacene alimentos que no necesiten cocinarse ni refrigerarse y agua en recipientes limpios; asegúrese de que su teléfono celular tenga toda la carga; tenga linternas y baterías adicionales a mano; no use velas con llama.

CÓMO ESTAR SEGUROS USTED Y OTRAS PERSONAS EN EL CLIMA FRÍO

- El Equipo de asistencia para personas sin hogar de San Francisco estará poniéndose en contacto con los residentes sin hogar para ayudarlos a ponerse a salvo bajo techo. **Si usted ve a alguien que necesite un albergue, llame al 3-1-1. Si alguien tiene una emergencia médica, llame al 9-1-1.**
- **Lleve a las mascotas al interior.**
- **Use ropa apropiada para estar en el exterior,** manténgase caliente, vístase en capas y use un gorro.

- **Los bebés menores de un año de edad nunca deben dormir en una habitación fría** ya que ellos pierden el calor corporal con más facilidad que los adultos. Provéales ropa caliente y trate de mantener una temperatura caliente en el interior. Si no es posible mantener la temperatura, haga arreglos temporales para quedarse en otro lugar.
 - Los adultos mayores con frecuencia producen menos calor corporal debido a un metabolismo más lento y menos actividad física. **Vigile frecuentemente a los ancianos o parientes y vecinos que tengan discapacidades para asegurarse de que sus hogares cuentan con la calefacción adecuada.**
 - **La exposición prolongada a las temperaturas frías puede causar una condición peligrosa llamada hipotermia o una temperatura corporal anormalmente baja.** Es más probable que se produzca hipotermia a temperaturas muy frías, pero puede ocurrir a temperaturas incluso solo frescas (por encima de 40 grados F) si una persona se enfría por la lluvia, el sudor o la sumersión en agua fría. Los síntomas incluyen: escalofríos, agotamiento, confusión, manos torpes, pérdida de memoria, dificultad para hablar, mareos. La hipotermia requiere atención médica. Si una persona sufre de hipotermia no le dé cafeína ni alcohol, ambos pueden empeorar el estado médico. Hasta que haya ayuda médica disponible, vuelva a calentar a la persona empezando desde la parte central del cuerpo. Calentar los brazos y piernas primero puede aumentar la circulación de la sangre fría al corazón, lo que puede ocasionar insuficiencia cardíaca. Use una manta para calentar gradualmente a la persona.
 - **Prevenga la deshidratación.** A medida que las personas envejecen, el mecanismo que activa la sed se vuelve menos sensible. Al mismo tiempo, un menor porcentaje de peso corporal está formado por agua, lo que causa la deshidratación. Se recomienda que las personas beban de 6 a 8 vasos de líquido al día, especialmente en climas secos y fríos.
 - **Manténgase informado** sintonizando estaciones locales de televisión y radio para conocer los informes del clima, inscríbese para AlertSF enviando un mensaje de texto con su código postal al 888-777 para recibir alertas de emergencia en tiempo real por mensaje de texto, siga @SF_Emergency en Twitter y revise www.SF72.org para conocer la información general de preparación en caso de emergencias.
-

在寒冬中保持居家安全

- **安裝煙霧偵測器與一氧化碳偵測器**，定期測試電池，並依需要更換電池。在家裡每一層樓的中央位置及睡眠區域外安裝一氧化碳警報器，以便及早對一氧化碳蓄積的狀況發出警示。
- **絕對不可在家中、車庫、地下室、低矮空間或任何局部封閉的區域使用發電機、烤架、露營爐具或其他以汽油、丙烷、天然氣或木炭為燃料的裝置。**此類裝置應遠離所有會讓一氧化碳進入室內的門窗及通風口，至少應距離門窗及通風口 20 英尺，因為煙霧會使人喪命。

- **若您打算將壁爐或燃木爐具用作緊急供暖，請務必每年檢查煙囪或排煙管，並注意不要在壁爐內燃燒紙張。**請先確認壁爐餘燼已完全熄滅後再就寢。燒木柴的壁爐一定要裝玻璃或金屬製的防火圍欄，尺寸要夠大以便擋住火花和滾動的木柴。
- **打開爐具取暖並不安全；**請準備以下至少一項的取暖物資以防停電：備用毯子、睡袋、暖和的冬季大衣、燃氣或燃木壁爐，或是一台便攜式取暖器，但應將其置於距離任何可燃物至少3英尺或以上的地方。
- **便攜式取暖器離任何可能會著火的物品應保持至少 3 英尺以上的距離，**例如簾幔、家具或寢具。切勿蓋住取暖器或將其置於家具頂部，或靠近水邊。請勿讓孩童在無人看管時靠近取暖器。請確保電線不會構成絆倒隱患，也不要把它蓋在地毯下面。取暖器的插頭請不要插在電源延長線上。在使用暖氣的區域附近放置多用途乾式化學滅火器，並確保家中所有人都知道如何使用。
- **保暖。**若無必要請避免打開門窗，請關上無需使用的房間房門。夜晚時請將用毛巾或抹布塞住門下的縫隙，拉上簾幔或用毯子遮住窗戶。
- **為停電做好準備：**將無需烹調或冷藏的食物和水儲存在乾淨的容器中；確保您的手機充滿電；手頭準備好手電筒和備用電池；不要使用火焰蠟燭。

保護自身與他人的安全：

- 舊金山無家可歸者關懷小組將向露宿街頭者伸出援手，幫助他們在室內棲身。**如果您看見有人需要庇護，請致電 3-1-1。如果有人需要醫療急救，請致電 9-1-1。**
- **將寵物帶到室內。**
- **穿著適當的戶外衣物，**保持暖和，採用多層式穿著，並戴上帽子。
- **絕不可讓一歲以下的嬰兒睡在寒冷的房間裡，**因為他們比成年人更容易散失身體熱量。請提供可保暖的衣物，並試著讓室內保持溫暖。若無法保持溫暖，請暫居別處。
- 年長者因為代謝變慢、身體活動較少，產生的身體熱量通常也較低。**請經常查探老年人或有殘障的親戚和鄰居的情況，**以確保他們的家中有充足供暖。
- **長時間暴露在低溫下會造成相當危險的狀況，稱為失溫或體溫過低。**失溫最有可能在溫度極低的情況下發生，但如果一個人因淋雨、出汗而著涼，或是浸入冷水中，即使在只是較涼的溫度下（40華氏度以上）仍有可能發生。症狀包括：顫抖、疲憊、意識模糊、雙手動作笨拙、記憶減退、言語不清、困倦。失溫需要就醫處理。請不要給出現失溫症狀的人咖啡因或酒精，這兩者都會使情況惡化。在醫療援助到位前，請先讓失溫患者的核心軀幹部位恢復溫暖。如果先溫暖四肢，會增加循環回到心臟的冰冷血液，如此可能造成心臟衰竭。請用毯子讓失溫者逐漸恢復溫暖。

- **防止脫水。** 人體老化時，體內觸發口渴的機制敏感度會下降。與此同時，水在體重中所佔的百分比會減少，造成脫水。建議每人一天要喝 6 到 8 杯的液體，尤其是天候乾燥寒冷時更應如此。
- **關注最新消息，** 您可以查看當地電視和廣播頻道的天氣預報，在短訊中輸入您的郵政區號並發送至 888-777 以訂閱 AlertSF，通過短訊接收實時緊急警報，在 Twitter 上關注 @SF_Emergency，並查看網站 www.SF72.org 以獲取一般應急準備的資訊。

PAGPAPANATILING LIGTAS SA IYONG TAHANAN

SA MALAMIG NA PANAHOON

- **Magkabit ng smoke detector at carbon monoxide detector;** palaging subukan ang mga baterya at palitan ang mga baterya kung kailangan. Magkabit ng mga alarma para sa carbon monoxide sa mga gitnang bahagi sa bawat palapag ng iyong tahanan at sa labas ng mga tulugan para magbigay ng maagang babala sa naiipong carbon monoxide.
- **Kailanman ay huwag gumamit ng generator, ihawan, camp stove o iba pang kagamitan na gumagamit ng gasolina, propane, natural na gas o uling sa loob ng tahanan, garahe, basement, crawlspace o anumang lugar na bahagyang nakasara.** Ilagay ang mga unit nang malayo sa mga pinto, bintana at mga singawan na maaaring magpahintulot sa pagpasok ng carbon monoxide sa loob. Panatilihin nasa hindi bababa sa 20 talampakan ang mga kagamitang ito mula sa mga pinto, bintana at pasingawan. Nakakamatay ang mga usok.
- **Kung magpapalano kang gumamit ng tsimineya o kalan na gumagamit ng kahoy para sa pang-emergency na pampainit, ipasiyasat ang iyong tsimineya o flue bawat taon at huwag magsunog ng papel sa tsimineya.** Tiyaking wala nang apoy ang mga alipato mula sa tsimineya bago matulog sa gabi. Ang mga tsimineya na gumagamit ng kahoy ay palagi dapat mayroong salamin o bakal na screen para sa apoy na sapat na malaki para masalo ang mga pag-apoy at mga gumugulong na kahoy.
- **Ang pagbubukas ng kalan para gawing pampainit ay hindi ligtas;** magkaroon ng kahit isa sa mga sumusunod kung sakaling mawawalan ng kuryente: mga karagdagan kumot; mga sleeping bag; mainit na mga coat na pantaglamig; tsimineya na gumagamit ng gasolina o kahoy; o portable na space heater ngunit matatagpuan sa hindi bababa sa 3 talampakan o mahigit pa mula sa anumang bagay na maaaring masunog.
- **Panatilihin ang isang space heater nang hindi bababa sa 3 o mahigit pang talampakan ang layo mula sa anumang bagay na maaaring masunog** tulad ng mga kurtina, muwebles o kumot. Kailanman ay huwag takpan ang iyong space heater o ilagay ito sa itaas ng muwebles o malapit sa tubig. Kailanman ay huwag iwanang walang bantay ang mga batang malapit sa space heater. Tiyaking ang kurdon ay hindi mapanganib para sa pagkatisod at wala sa ilalim ng mga karpit o rug. Iwasang gumamit ng mga extension cord para isaksak ang iyong space

heater. Magtago ng multipurpose at dry-chemical na fire extinguisher na malapit sa paiiniting lugar at tiyaking alam ng lahat ng nasa iyong bahay kung paano ito gagamitin.

- **Magtipid ng Init.** Iwasan ang hindi kinakailangang pagbubukas ng pinto o mga bintana, isara ang mga hindi kailangang kwarto. Magpasak ng mga tuwalya o basahan sa mga butas sa ilalim ng mga pinto, isara ang mga kurtina o takpan ang bintana sa gabi gamit ang mga kumot.
- **Maghanda para sa mga pagkawala ng kuryente:** mag-imbak ng pagkain na hindi kailangang iluto o ilagay sa pridyeder at tubig sa mga malinis na lalagyan; tiyaking na-charge nang mabuti ang iyong cell phone; maghanda ng mga flashlight at mga karagdagang baterya; huwag gumamit ng mga sinisindihang kandila.

PAGPAPANATILING LIGTAS NG SARILI MO AT NG IBA

SA MALAMIG NA PANAHOON

- Makikipag-ugnayan ang Homeless Outreach Team ng San Francisco sa mga residenteng walang tahanan para tulungan silang makapasok sa loob. **Kung makakakita ka ng isang tao na nangangailangan ng kanlungan, pakitawagan ang 3-1-1. Kung ang isang tao ay mayroong medikal na emergency tumawag sa 9-1-1.**
- **Ipasok sa loob ang mga alagang hayop.**
- **Magsuot ng naaangkop na damit panlabas,** manatiling naiinitan, magpatong ng mga suot at magsuot ng sumbrero.
- **Ang mga sanggol na wala pang isang taong gulang ay hindi dapat kailanman matulog sa isang malamig na kwarto** dahil mas madali silang nawawalan ng init sa katawan kaysa sa mga nasa hustong gulang. Magbigay ng mainit na damit at subukang magpanatili ng mainit-init na temperatura sa loob. Kung hindi mapapanatili ang temperatura, asikasuhin ang pansamantalang pananatili sa ibang lugar.
- Ang mas matandang nasa hustong gulang ay kadalasang mas kaunti ang nagagawang init ng katawan dahil sa mas mabagal na metabolismo at hindi masyadong aktibo ang katawan. **Madalas na kumustahin ang mga matatanda o mga kamag-anak at mga kapit-bahay na may mga kapansanan para matiyak na sapat na naiinitan ang kanilang mga tahanan.**
- **Ang matagal na pagkakarantad sa malamig na temperatura ay maaaring magresulta sa isang mapanganib na kondisyon na tinatawag na hypothermia o abnormal na mababang temperatura ng katawan.** Ang hypothermia ay pinakamalamang na mangyari sa napakalamig na mga temperatura, ngunit maaari itong mangyari sa kahit malamig lang na mga temperatura (mataas sa 40 degrees F) kung giginawin ang isang tao mula sa ulan, pawis o pagkakalublob sa malamig na tubig. Kabilang sa mga sintomas ang: panginginig, pagkapagod, pagkalito, panginginig ng mga kamay, pagkawala ng memorya, pagkautal, pagkahilo. Ang hypothermia ay nangangailangan ng medikal na atensyon. Kung ang isang tao ay nakakaranas ng hypothermia, huwag itong bigyan ng kape o alak, pareho itong magpapalala sa kondisyon. Hanggang makakuha ng tulong medikal, painiting muli ang tao sa pamamagitan ng pagsisimula sa gitna ng

katawan. Kung uunahing painitin ang mga braso at mga binti, madaragdagan ang sirkulasyon ng malamig na dugo sa puso, na maaaring humantong sa pagpalya ng puso. Gumamit ng kumot para dahan-dahang painitin ang indibiduwal.

- **Iwasan ang dehydration (maubusan ng tubig sa katawan).** Habang nagkakaedad ang tao, nagiging hindi masyadong sensitibo ang mekanismong nagpapasimula ng kanilang pagkauhaw. Sa parehong pagkakataon, ang mas mababang porsiyento ng timbang ng katawan ay binubuo ng tubig, na humahantong sa dehydration. Inirerekomenda na uminom ng 6 – 8 baso ng likido bawat araw ang mga indibiduwal, lalo na sa tuyo at malamig na panahon.
- **Manatiling may alam** sa pamamagitan ng panonood at pakikinig sa mga lokal na istasyon ng TV at radyo para sa mga ulat ng panahon, mag-sign up sa AlertSF sa pamamagitan ng pag-text sa iyong zip code sa 888-777 para tumanggap ng mga aktwal na alertong pang-emergency sa pamamagitan ng text message, i-follow ang @SF_Emergency sa Twitter, at tingnan ang www.SF72.org para sa pangkalahatang impormasyon tungkol sa paghahanda sa emergency.