

Stay Safe in the Heat: Research and Response in Seattle's International District and Rainier Valley Neighborhoods

Northwest Climate Change Conference
October 10, 2017

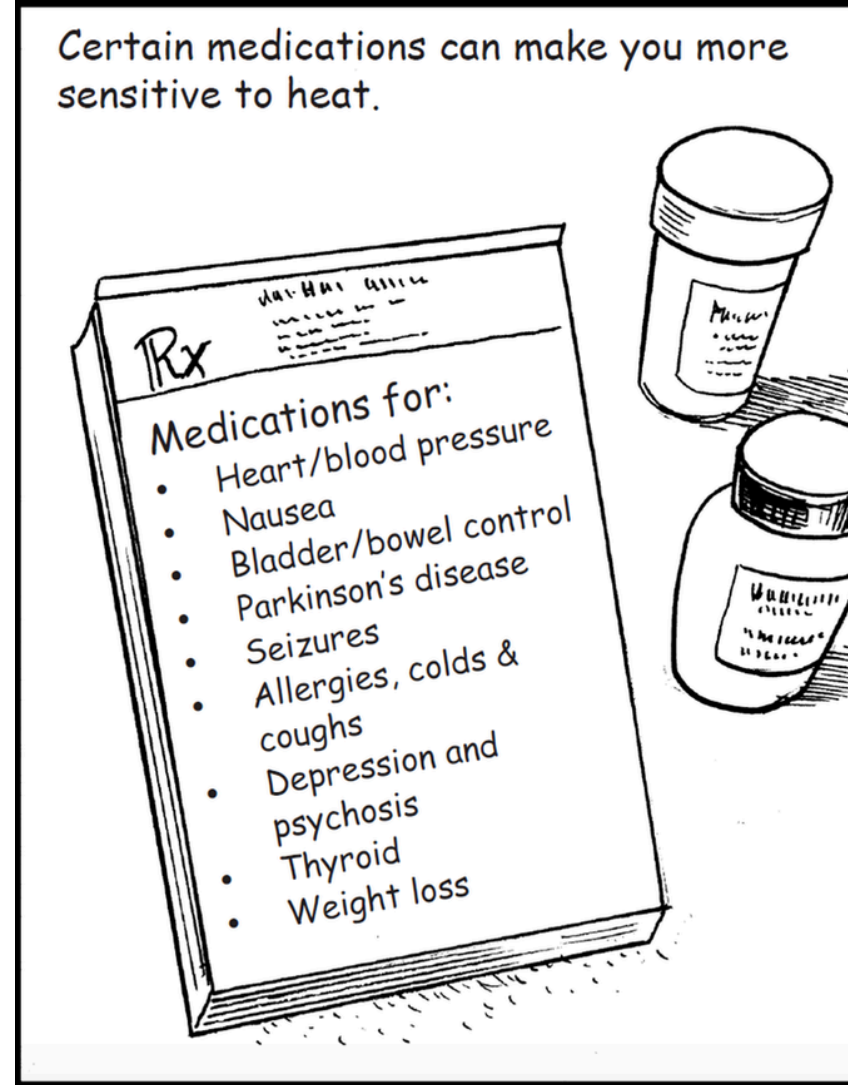
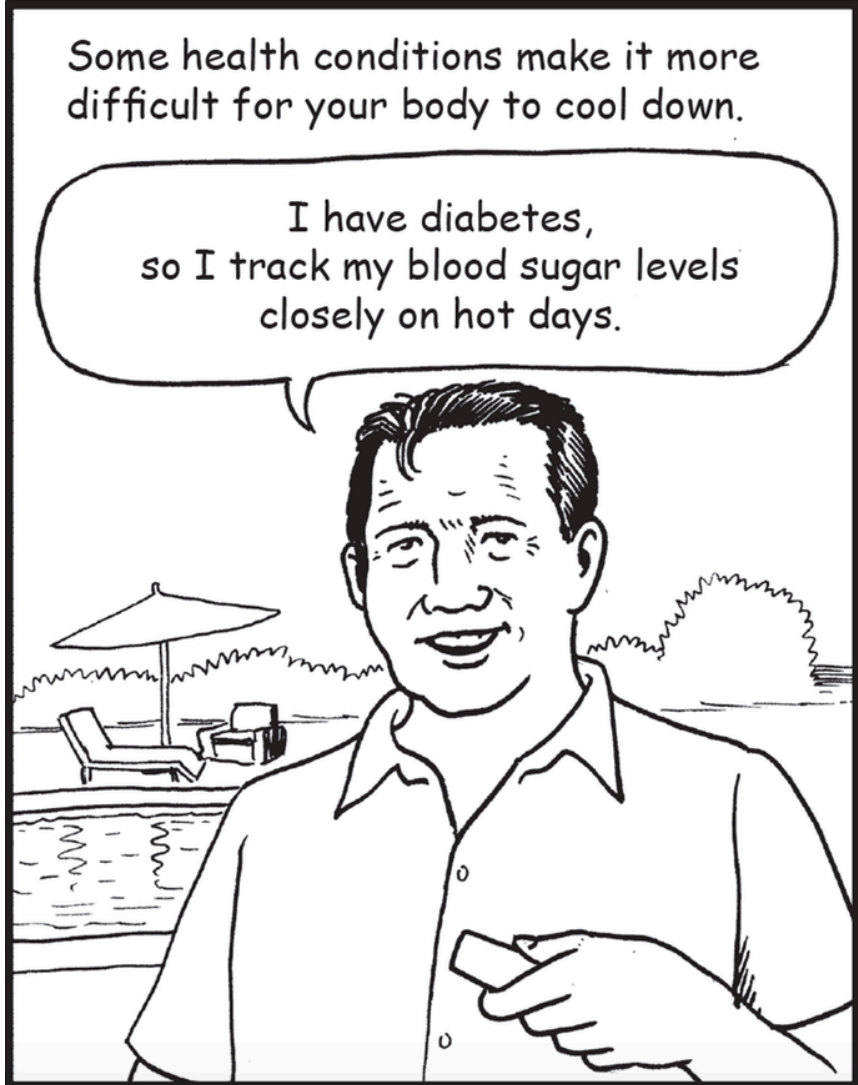


Awareness

- People recognized that extreme heat could cause dizziness and headaches
- Extreme heat viewed as discomfort rather than health hazard
- Did not know that prolonged exposure can be harmful
- Aware that some groups could be more impacted than others, particularly elderly
- Familiarity with heat in home countries



Less Aware of....



Barriers to Keeping Cool



- Lack of accessible, translated and trusted information
- Living in substandard housing, with bedrooms that may or may not have windows
- Safety concerns may prevent people from opening windows at night
- Lack of air conditioning – either can't afford it or buildings can't accommodate it
- Limited transportation to cooling center, health care appointment or community center, safety on buses
- Jobs that require long hours in hot settings

Heat stroke is very serious and can be deadly unless treated immediately.

Watch for:

- Extremely high temperature
- Red, hot, and dry skin
- Rapid, strong heartbeat
- Mental confusion and unconsciousness

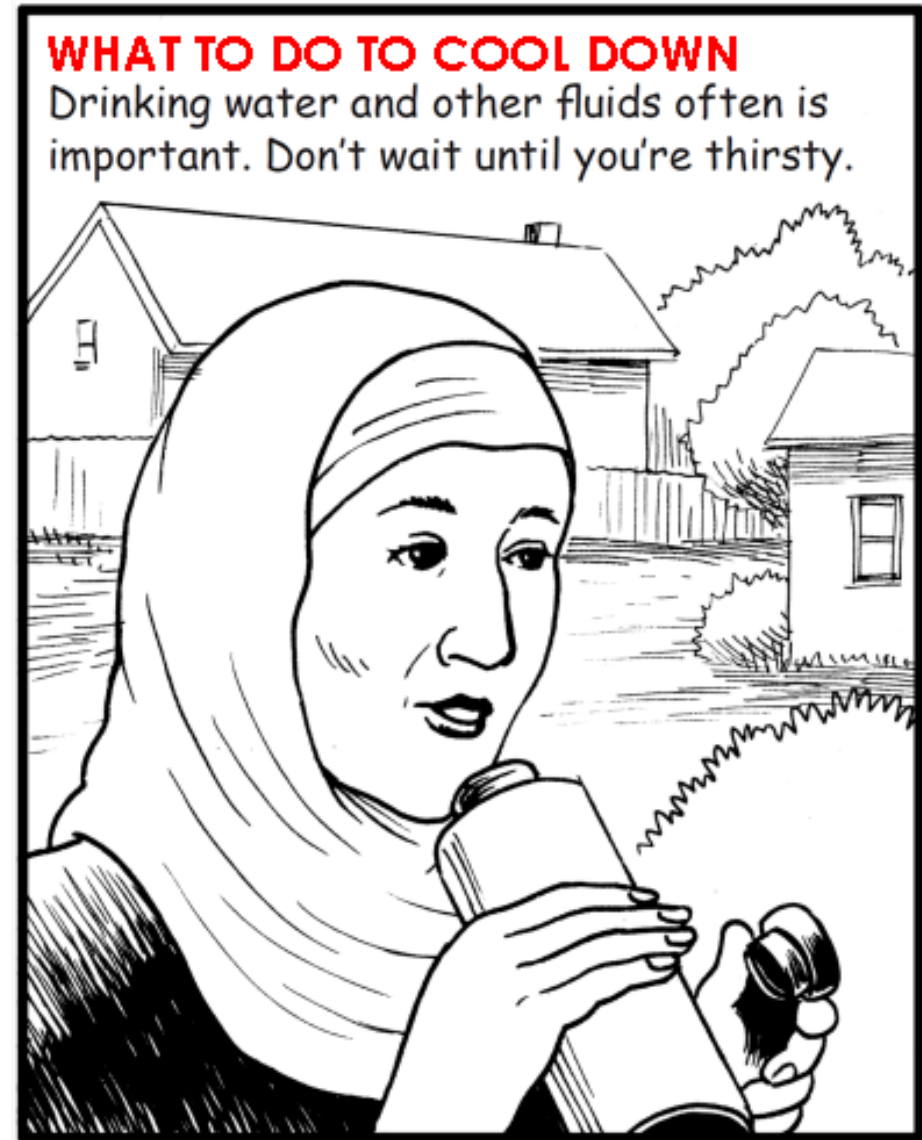


If someone has the symptoms of heat stroke, call 9-1-1! Move the person to a cooler place immediately.



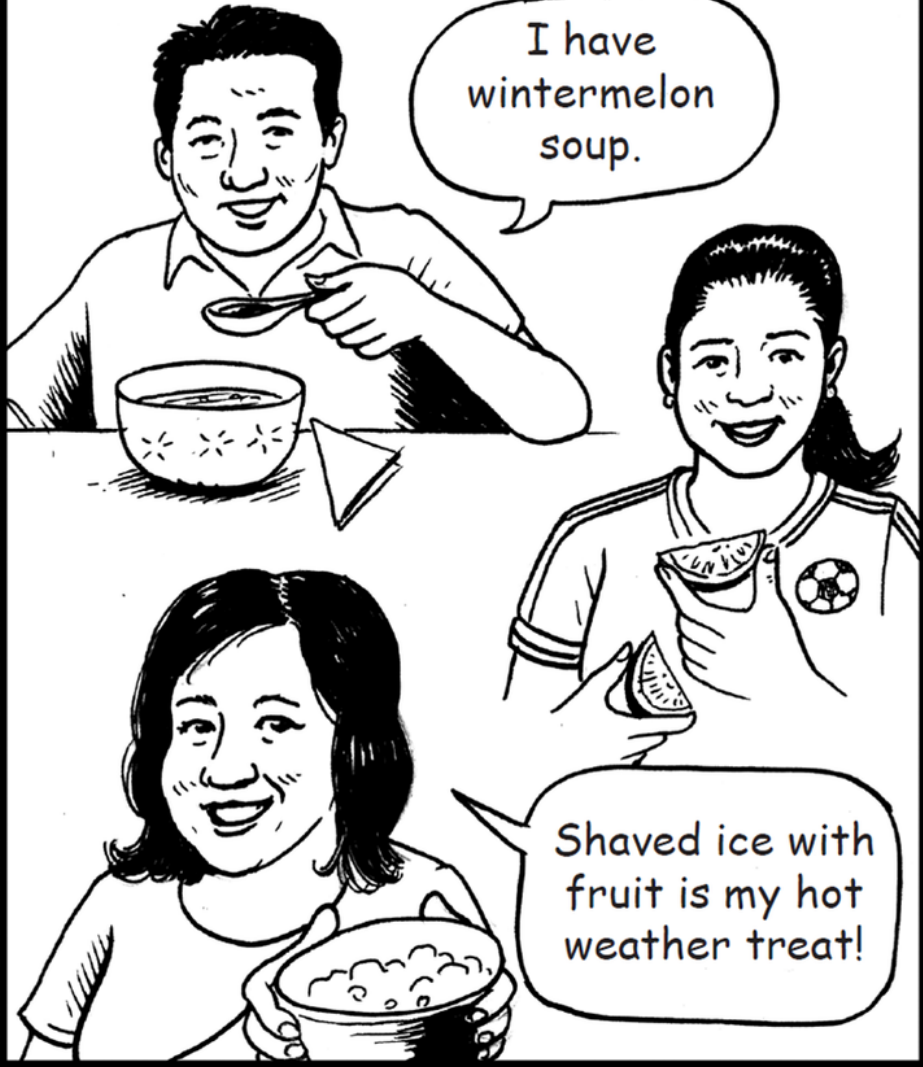
Strategies

- Use fans inside, umbrellas outside
- Wear light clothing
- Drink cool drinks, water
- Boil sugar cane and drink when cool
- Apply cold lotion from the refrigerator
- Avoid hot drinks
- Stay indoors
- Take bus to casinos
- Drink herbal tea
- Eat soups with lotus leaves and seeds



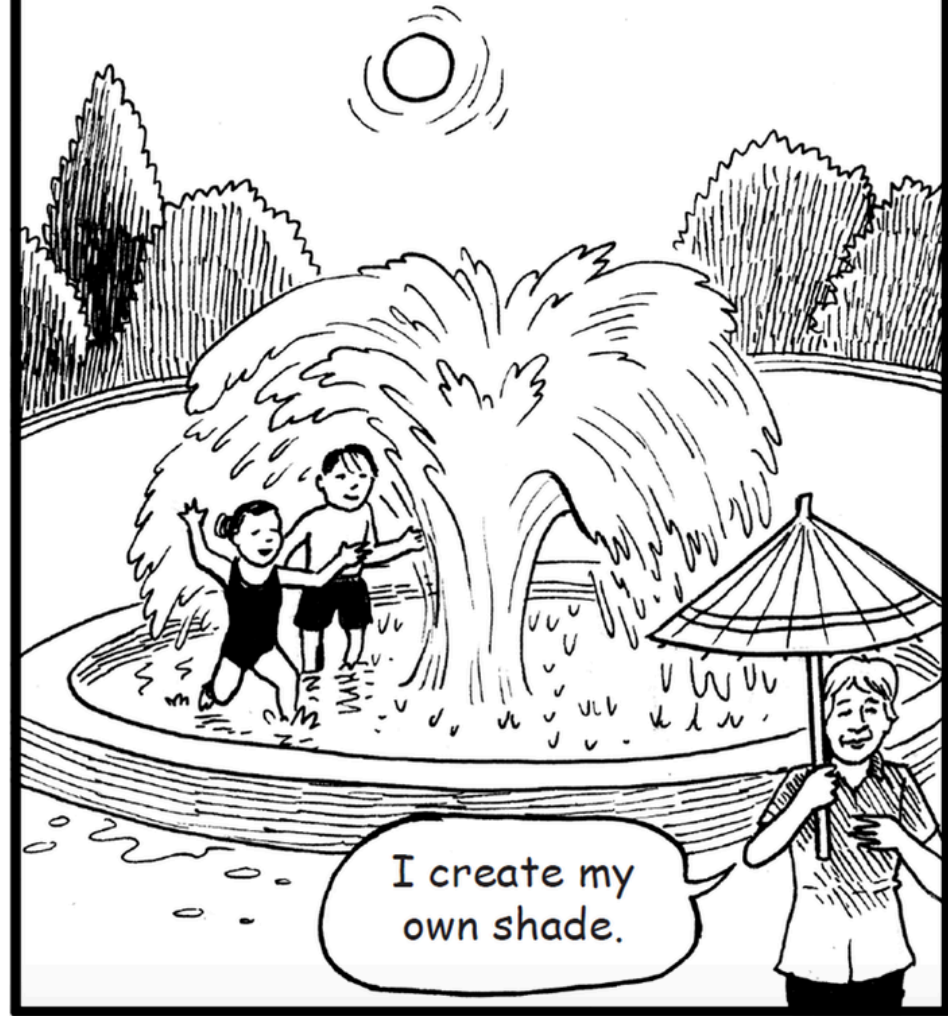
Eat foods with a lot of water in them.

I have
wintermelon
soup.



Shaved ice with
fruit is my hot
weather treat!

Play in fountains and sprinklers, go to the
swimming pool, and stay in the shade.



I create my
own shade.

Recommendations

- Use trusted sources to share information
- Use alternative methods of communication
- Ensure proper translation and culturally appropriate messaging
- Visual, brief content that reflects the community



Developing a Comic Zine

- Leveraged small budgets
- Built on past experience
- Partnered on message development
- Interviews informed content
- Tested translations with key partners
- Disseminated through trusted sources
- Actually evaluating!



ĐẢM BẢO AN TOÀN KHI TRỜI NÓNG

Một số người có nguy cơ mắc các bệnh về tim, đột quỵ và suy thận cao hơn khi trời nóng. Đây là các bệnh phổ biến nhất vào những ngày nóng bức!

Việc quen khí hậu nóng sẽ khó khăn hơn khi bạn 65 tuổi trở lên.

Làm việc ở ngoài trời cũng khiến họ tôi gặp nguy cơ bị cảm nhiệt.

Một vài tình trạng sức khỏe khiến cơ thể của bạn khó giảm nhiệt độ hơn.

Người dân ông trung tuổi từ một Đảo của Thái Bình Dương nói: "Tôi bị bệnh tiểu đường, vì vậy tôi phải theo dõi mức đường huyết của mình vào những ngày thời tiết nóng."

Hãy hỏi bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe xem các loại thuốc của bạn hoặc tình trạng sức khỏe có khiến bạn dễ mắc bệnh hơn khi trời nóng hay không.

Thuốc này có thể làm cho cơ thể của bạn khó tích nước và duy trì nhiệt độ tốt cho sức khỏe hơn.

Vậy thì tôi sẽ cố gắng giữ cơ thể mát mẻ và uống nhiều nước hơn.

Những người làm việc ngoài trời nên thường xuyên nghỉ ngơi để làm mát cơ thể.

Mọi người, hãy nghỉ giải lao!

Hãy ăn các thực phẩm chứa nhiều nước.

Tôi ăn canh bí đao.

Ăn hoa quả kèm đá bào là giải pháp của tôi khi thời tiết nóng bức!

Hãy đảm bảo an toàn cho gia đình và những người xung quanh bạn -- những người dễ nhạy cảm với nhiệt hơn.

KHÔNG BAO GIỜ để trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ, hoặc thú nuôi trong một chiếc xe đang đậu, ngay cả với các cửa sổ đã được quay xuống. Không làm như vậy dù chỉ trong một phút! Xe hơi có thể nóng rất nhanh chỉ trong vài giây!

Để biết thêm thông tin:
www.kingcounty.gov/beattheheat

Made possible with funding by
 the Centers for Disease Control & Prevention,
 Office of Public Health Preparedness and Response,
 and University of Washington Department of
 Environmental and Occupational Health Sciences

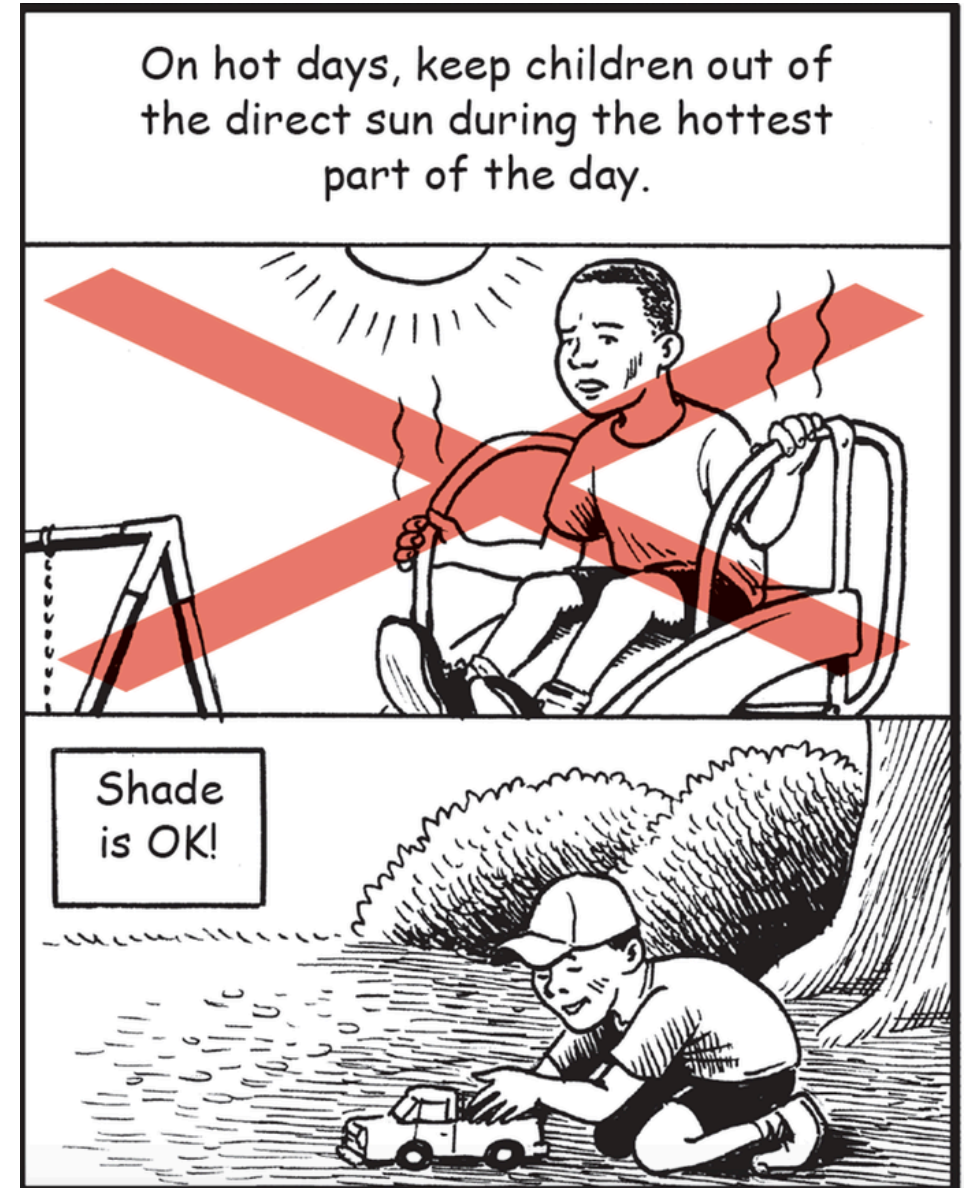
DEPARTMENT OF ENVIRONMENTAL
 & OCCUPATIONAL HEALTH SCIENCES

UNIVERSITY of WASHINGTON
 School of Public Health

Public Health
 Seattle & King County

Other Recommendations

- "Hot Weather Shuttle"
- Increase frequency of bus routes
- Expand hours of "cooling centers"
- Consider climate change in park design
- One on one; face to face outreach
- Provide educational workshops
- Support cultural centers to act as cooling centers



Evaluation



Somali Health Board



Vietnamese Senior Association

Thank You!

Robin Pfohman

e. Robin.pfohman@kingcounty.gov

p. 206.263.8759

