



Находитесь в прохладных местах. Проводите время в помещениях с кондиционированием воздуха.



Попросите друга или соседа присматривать за вами.



Если вам стало плохо, обратитесь за медицинской помощью.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

- Проблемы со здоровьем могут появиться даже за один жаркий день, но наиболее опасна жара, которая держится несколько дней подряд.
- Пожилые люди не так хорошо, как молодые, переносят резкие перепады температуры.
- Хронические заболевания и некоторые лекарственные препараты могут влиять на способность организма регулировать температуру и потоотделение. Заранее обсудите это с доктором, а если вам станет плохо, сразу же обратитесь за помощью.
- В жаркую погоду может быть сложнее передвигаться, что затрудняет посещение центров отдыха во время жары. Спланируйте посещение заранее.
- В группе повышенного риска находятся люди, которые живут одни. Подумайте, если ли у вас друзья или соседи, которые могут присмотреть за вами.

РЕСУРСЫ

1 Находитесь в прохладных местах. Найдите общественные центры отдыха в жаркую погоду, общественные бассейны, парки, пляжи и здания Бостонской публичной библиотеки.

2 В жаркие дни можно вызвать службы Meals on Wheels и Home Health Aides.

3 Для поездок можно воспользоваться службами The Ride Транспортного управления залива Массачусетс (MBTA) или Senior Shuttle. Уточните по номеру 3-1-1, доступны ли вам эти услуги.

Подробнее об этих ресурсах можно узнать по телефону 3-1-1 или на сайте boston.gov/heat