



Converse com o seu médico sobre como os medicamentos podem interferir no modo como o corpo reage ao calor.



Mantenha-se em espaços ventilados. Fique em locais que tenham ar condicionado.



Garanta que amigos ou vizinhos verifiquem como você está.

VOCÊ SABIA?

- Um único dia quente pode levar a problemas de saúde, mas uma sequência de dias quentes representa maior risco.
- Algumas deficiências impedem que o corpo se refrigere adequadamente. Dificuldade de suar ou de respirar pode aumentar o risco de hipertermia. Converse com o seu médico e planeje-se para os dias mais quentes.
- Antes de se dirigir a um centro para fugir do calor, ligue para 311 e verifique se eles têm acomodações para pessoas com mobilidade limitada.
- Pessoas com deficiências podem ser incapazes de expressar desconforto ou alertar sobre problemas. Trace um plano claro para notificar amigos ou vizinhos caso precise de ajuda.

RECURSOS

1

Mantenha-se em espaços ventilados. Procure centros públicos de descanso, piscinas públicas, parques, praias e bibliotecas públicas de Boston.

2

A Meals on Wheels e a Home Health Aides podem visitar você nos dias mais quentes.

3

Se puder, use os serviços da MBTA, como o The Ride ou o Senior Shuttle. Ligue para 311 e saiba se eles estão disponíveis para você.

Para mais informações sobre esses recursos, ligue para 311 ou acesse boston.gov/heat.