



Tcheke ak doktè ou sou ki fason medikaman kapab afekte repons kò a nan chalè.



Rete kdrate, evite aktivite ki fatigan, epi pale ak doktè ou sou ranplase elektwolit ki pèdi yo.



Fè si ke yon zanmi oswa yon vwazen konnen pou voye je sou ou.

ÈSKE W TE KONNEN?

- Sèten maladi kwonik kapab diminye kapasite pou santi epi reponn a chanjman tanperati yo. Pale ak doktè ou davans.
- Moun yo ki fè opresyon, COPD, maladi kè, ensifizans kadyak, dyabèt, maladi ren, maladi mantal, oswa obezite genyen plis chans souffri efè negatif chalè ekstrèm fè sou sante.
- Medikaman kapab anpire efè chalè ekstrèm yo. Revize medikaman yo ak doktè ou epi kreye yon plan pou jou yo ki cho.
- Twòp swe kapab retire sèl ak mineral yo ki enpòtan nan kò. Rete idrate epi pale ak doktè ou sou fason pou ranplase elektwolit sa yo.
- Si doktè ou limite kantite likid ou bwè oswa mete ou nan grenn pou dlo, mande ki kantite ou ta dwe bwè lè tan a cho.

RESOUS

1

Kenbe kò ou fre. Chèche sant rafrechi piblik, pisin piblik, pak, plaj, ak Boston Public Libraries (Bibliyotèk Piblik Boston) yo.

2

Meals on Wheels & Èd Lakay kapab vizite nan jou yo ki cho.

3

Ou kapab jwenn yon woulib nan MBTA The Ride oswa Senior Shuttle. Rele 3-1-1 pou wè si ou kalifye.

Pou plis enfòmasyon sou resous sa a yo, rele 3-1-1 oswa vizite boston.gov/heat