

Enfòmasyon pou Moun ki genyen plis pase 65 lane



Rete kalm. Pase tan nan espas ki genyen klimatizè.



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



Chèche swen medikal si ou kòmanse santi w pa byen.

## ÈSKE W TE KONNEN?

- Yon sèl jou cho kapab mennen nan pwoblèm sante, men anpil jou cho youn dèyè lòt pote risk ki gwo a.
- Moun ki aje yo gen dwa pa kapab ajiste chanjman sibit nan tanperati menm jan ak moun ki pi jèn yo.
- Kondisyon medikal kwonik ak kèk medikaman kapab afekte kapasite kò a pou kontwole tanperati li oswa pou yo swe nòmalman. Pale ak doktè ou davans epi chèche èd bonè si ou santi ou pa byen.
- Tan cho kapab lakòz pwoblèm mobilite yo vin pi mal, sa ki kapab rann li pi difisil pou ale nan sant refwadisman yo lè li fè cho. Tanpri planifye davans.
- Moun yo ki viv pou kont yo genyen risk ki pi gwo. Panse a mande yon zanmi oswa yon vwazen pou voye je sou ou.

## 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](http://boston.gov/heat)