



**Kenbe kò a/Rete fre ak klimatizè, lonbraj, douch, ak vantilasyon.**



**Konnen siy epizman akòz chalè: swe anpil, po ki fre epi ki mouye ak swe, vètij, anvi vomi, doule nan misk.**



**Rete idrate. Evite repa ki lou oswa cho.**

## ÈSKE W TE KONNEN?

- Tout moun genyen risk pou chalè ekstrèm. Yon sèl jou cho kapab lakòz pwoblèm sante, men plizyè jou cho youn dèyè lòt pote plis risk.
- Kèk zòn nan vil la fè pi cho akòz elevasyon, lonbraj nan pyebwa ki limite, ak estrikti pou konsève chalè tankou bilding ak wout.
- Chalè ekstrèm ak ekspozisyon pwolonje nan solèy kapab danjere, sitou lè kò yo vin dezidrate oswa boule nan solèy. Kout solèy ogmante tanperati kò a epi rann li pi difisil pou refwadi.
- Kò yo kapab pèdi anpil dlo nan jou ki cho yo. Ou kapab bezwen bwè plis dlo ke dabitid pou kapab rete idrate.
- Chalè pa afekte tout moun menm jan. Moun yo ki genyen plis pase 65 lane, ki genyen kondisyon medikal kwonik oswa andikap, ki travay deyò, ki fè eksperyans sitiyan sanzabri, ki viv nan zòn ki genyen mwens pwoteksyon pye bwa, oswa itilize sibstans, genyen plis risk.

## RESOUS

1

**Kenbe kò ou fre. Chèche sant rafrechi piblik, pisin piblik, pak, plaj, ak Bibliyotèk Piblik Boston yo.**

2

**Jwenn avi ijans atravè tèks, imèl oswa telefòn ki soti nan AlertBoston.**

3

**Anba sèten kondisyon, sèvis piblik yo pa kapab fèmen pou non-peman.**

**Pou plis enfòmasyon sou resous sa a yo, rele 3-1-1 oswa vizite [boston.gov/heat](http://boston.gov/heat)**