



تأكد من أن صديق أو جار يعرف للتحقق لك.



حافظ على بقائك رطباً، وتجنب النشاط المرهق، وتحدث إلى طبيبك حول استبدال السائل المفقود المتحلل كهربياً.



استشر طبيبك حول كيفية تأثير الأدوية على استجابة الجسم للحرارة.

هل كنت تعلم؟

- بعض الأمراض المزمنة قد تؤدي إلى إضعاف القدرة على الشعور بالتغيرات في درجات الحرارة والاستجابة لها. تحدث مع طبيبك مقدماً.
- الأفراد الذين يعانون من الربو، الداء الرئوي المسد المزمن COPD، أمراض القلب، فشل القلب، مرض السكري، أمراض الكلى، المرض العقلي، أو السمنة هم أكثر عرضة للمعاناة من الآثار الصحية السلبية للحرارة الشديدة.
- يمكن للمخدرات تفاقم آثار الحرارة الشديدة. راجع المخدرات مع طبيبك وضع خطة لأيام الحارة.
- التعرق الزائد يمكن أن يزيل الأملاح والمعادن المهمة من جسمك. ابق رطباً وتحدث مع طبيبك حول كيفية استبدال هذه الشوارد.
- إذا كان طبيبك يحد من كمية السوائل التي تشربها ويضعك على حبوب الماء، فاسأل كم يجب أن تشرب عندما يكون الجو حاراً.

الموارد

3
يمكنك ركوب وسيلة مواصلات MBTA أو وسيلة نقل كبار السن الطبية Senior Shuttle. اتصل على 3-1-1 لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً.

2
يمكن للوجبات على عجلات ومساعدتي الصحة المنزلية زيارة في الأيام الحارة.

1
حافظ على بقاء الجسم بارد. ابحث عن المراكز العامة المبردة، وحمامات السباحة العامة، والمنتزهات، والشواطئ، ومكتبات بوسطن العامة.

للحصول على مزيد من المعلومات حول هذه الموارد، اتصل على 3-1-1 أو تفضل بزيارة boston.gov/heat