



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



Mantenha-se hidratado, evite atividades extenuantes e converse com o seu médico sobre a reposição de eletrólitos.



Garanta que amigos ou vizinhos verifiquem como você está.

VOCÊ SABIA?

- Algumas doenças crônicas diminuem a capacidade de sentir e responder a mudanças de temperatura. Converse antes com o seu médico.
- Pessoas com asma, DPOC, problemas coronários, insuficiência cardíaca, diabetes, problemas nos rins, problemas mentais e obesidade estão mais sujeitas a sofrerem com os efeitos do calor extremo à saúde.
- Alguns medicamentos podem piorar os efeitos do calor extremo. Revise os medicamentos que você toma com o seu médico e crie um plano para os dias mais quentes.
- O suor excessivo pode remover sais e minerais importantes do seu corpo. Mantenha-se hidratado e converse com o seu médico sobre a reposição de eletrólitos.
- Se o seu médico limitou a quantidade de líquido que você deve ingerir ou caso ele tenha receitado diuréticos, pergunte a ele qual a quantidade de líquido que você pode ingerir quando está calor.

RESOURCES

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.