



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



Rete kalm. Pase tan nan espas ki genyen klimatizè.



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

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.
- Kèk andikap kapab rann li difisil pou kontwole tanperati kò a. Kapasite pou swe ki diminye oswa pwoblèm pou respire kapab mete ou nan pi gwo risk pou echofman. Pale ak doktè ou epi planifye davans pou jou yo ki cho.
- Anvan ou ale nan yon sant refwadisman, rele 3-1-1 pou tcheke si yo genyen akomodasyon pou moun ki genyen mobilite limite.
- Moun yo ki genyen andikap gen dwa pa kapab ekspri malèz yo oswa souleve alam. Fè yon plan klè pou fè zanmi oswa vwazen yo konnen si ou bezwen èd.

RESOUS

1

Kenbe kò ou fre. Chèche sant rafrech 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