



Djobe ku bu dotor pa sabe modi ki midikamentus pode afeta riason di korpu a kalor



Mante idratadu, ivita atividades ki ta iziji isforsu, y fala ku médiku sobri modi ki ta repoi eletrólitu perdedu.



Sertifika ki un amigu ô algun vizinhu sabe pa es pode djobe-bu.

BU SABIA MA?

- Alguns duensas kronikus pode prejudika na kapasidadi di xinti y responde a mudansas di tenperatura. Fala ku bu dotor ku antisedénsia.
- Pesoas ku asma, COPD, duensa kardiaka, diabeti, duensa di rin, duensa mental ô obezidadi, és é más provável pa sufre ku efeitus negativuz di kalor istérnu.
- Medikamentu pode piora efeitus di kalor extremu. Revê bus medikamentus ku bu dotor y ilabora un planu pa kes dias kenti.
- Txeu transpirason pode ilimina kes sal y mineral inportantis pa bu korpu. Mante idratadu y fala ku bu dotor sobri forma di substitui kes eletrólitos.
- Si bu dotor limita kuantidadi di likidus ki bu debe bebe ô po-bu na komprimidus ku agu, purgunta kantu ki bu debe bebe óras ki tenpu sta kenti.

RESOURCES

1

Mante fresku. Djobe sentrus públikus di rifreskamentu, pisina públiku, parkis, praias di mar, y Bibliotekas públiku di Boston.

2

Rifeisons sobri Rodas & Ajudas di Saúdi a Dumisiliu (Meals on Wheels & Home Health Aides) pode vizita na dias kenti.

3

Bu pode toma buleia ku MBTA The Ride ô Senior Shuttle. Txoma 3-1-1 y pregunta si bu ta kualifika.

**Pa más informason sobri kes rikursus,
Txoma pa 3-1-1 ô vizita boston.gov/heat**