



Узнайте у доктора, как медицинские препараты могут влиять на реакцию организма на жару.



Пейте достаточно воды, не перенапрягайтесь и обсудите с врачом восстановление электролитного баланса.



Попросите друга или соседа присматривать за вами.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

- Некоторые хронические заболевания влияют на нашу способность ощущать изменения температуры и реагировать на них. Заранее обсудите это с доктором.
- Люди с астмой, ХОБЛ, заболеваниями сердца, сердечной недостаточностью, диабетом, заболеваниями почек, психическими заболеваниями или лишним весом более подвержены отрицательному воздействию сильной жары.
- Медицинские препараты могут усугубить влияние жары. Проверьте медицинские препараты вместе с доктором и составьте план на период жары.
- Избыточное потоотделение может привести к вымыванию важных солей и минералов из организма. Пейте достаточно воды и обсудите с доктором восстановление электролитного баланса.
- Если доктор ограничил количество потребляемой жидкости или назначил мочегонные препараты, уточните, сколько жидкости нужно выпивать в жаркую погоду.

## РЕСУРСЫ

1

Находитесь в прохладных местах. Найдите общественные центры отдыха в жаркую погоду, общественные бассейны, парки, пляжи и здания Бостонской публичной библиотеки.

2

В жаркие дни можно вызвать службы Meals on Wheels и Home Health Aides.

3

Для поездок можно воспользоваться службами The Ride Транспортного управления залива Массачусетс (MBTA) или Senior Shuttle. Уточните по номеру 3-1-1, доступны ли вам эти услуги.

Подробнее об этих ресурсах можно узнать по телефону 3-1-1 или на сайте [boston.gov/heat](http://boston.gov/heat)