



咨询医生，了解药物如何影响身体对热的反应。



保持凉爽。  
待在有空调的地方。



确保朋友或邻居会来了解您的情况。

## 您知道吗？

- 炎热的一天可能会导致健康问题，但风险最大的当属连续多日高温。
- 有些残疾障碍会使人体难以调节体温。出汗能力下降或呼吸困难会使您更容易热过头。与医生沟通，提前为炎热天气做好准备。
- 动身前往避暑中心前，请拨打 3-1-1，了解他们是否为行动不便的人士提供住宿。
- 残障人士可能无法表达身体不适或发出警报。请制定一份明确的计划，以便在您需要帮助时能够通知朋友或邻居。

## 资源

1

保持凉爽。找到公共避暑中心、公共游泳池、公园、海滩和波士顿公共图书馆。

2

在炎热的日子里，送餐员和家庭健康护工可以上门服务。

3

您可以搭乘马萨诸塞湾交通局无障碍客运服务 (MBTA The Ride) 或老年人班车出行。  
请致电 3-1-1，了解自己是否有资格搭乘。

欲详细了解这些资源，  
请拨打 **3-1-1** 或访问 **[boston.gov/heat](http://boston.gov/heat)** 网站