



*Demandez à votre médecin comment les médicaments peuvent affecter la manière dont le corps réagit à la chaleur*



*Restez au frais. Passez du temps dans des espaces climatisés.*



*Assurez-vous qu'un ami ou un voisin puisse vérifier que tout va bien.*

## LE SAVIEZ-VOUS ?

- Une seule journée de forte chaleur peut provoquer des problèmes de santé, mais le risque est plus élevé lorsque plusieurs journées de forte chaleur se succèdent.
- Avec certains handicaps, il peut être difficile de réguler la température du corps. Une diminution de la capacité de suer ou une difficulté à respirer peut augmenter votre risque de surchauffe. Parlez-en à votre médecin et anticipez les journées de grande chaleur.
- Avant de vous rendre dans un centre de refroidissement, appelez le 3-1-1 pour vérifier qu'ils ont de la place pour des personnes à mobilité réduite.
- Les personnes handicapées peuvent ne pas être en mesure d'exprimer leur malaise ou de donner l'alarme. Ayez un plan clair pour informer vos amis ou vos voisins si vous avez besoin d'aide.

## RESSOURCES

1

*Restez au frais. Localisez les centres de refroidissement, les piscines publiques, les parcs, les plages et les bibliothèques municipales de Boston.*

2

*Des repas sur roues peuvent vous être livrés et des aides-infirmiers peuvent vous rendre visite les journées de grosse chaleur.*

3

*Vous pouvez peut-être vous faire conduire par MBTA The Ride ou Senior Shuttle. Appelez le 3-1-1 pour savoir si vous êtes éligible.*

**Pour en savoir plus sur ces ressources, appelez le 3-1-1 ou consultez le site [boston.gov/heat](http://boston.gov/heat)**