



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



Находитесь в прохладных местах. Проводите время в помещениях с кондиционированием воздуха.



Попросите друга или соседа присматривать за вами.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

- Проблемы со здоровьем могут появиться даже за один жаркий день, но наиболее опасна жара, которая держится несколько дней подряд.
- В некоторых случаях инвалидность затрудняет терморегуляцию организма. Уменьшенное потоотделение или затруднение дыхания повышают риск перегревания. Обсудите это с доктором и заранее составьте план на период жары.
- Прежде чем отправиться в центр отдыха во время жары, уточните по телефону 3-1-1, есть ли у них возможности для размещения маломобильных групп населения.
- Люди с инвалидностью не всегда могут сообщить о неудобстве или поднять тревогу. Тщательно продумайте, как вы сможете сообщить друзьям или соседям, если вам потребуется помощь.

### 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 (МВТА) 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)