



Hỏi bác sĩ xem thuốc men ảnh hưởng như thế nào đến khả năng của cơ thể phản ứng với sức nóng



Cố gắng giữ người cho mát. Nên ở trong những nơi có điều hòa không khí.



Nhớ nhắc cho bạn bè hoặc hàng xóm biết để họ thỉnh thoảng trông chừng quý vị.

## QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

- Chỉ một ngày nóng cũng có thể đưa đến nhiều vấn đề về sức khỏe, thì huống gì nhiều ngày nóng liên tiếp. Những ngày như thế sẽ mang lại nhiều rủi ro nhất.
- Một số tình trạng khuyết tật có thể khiến cho cơ thể khó điều chỉnh nhiệt độ. Đổ mồ hôi ít hoặc bị khó thở có thể khiến quý vị có nguy cơ bị nóng quá độ. Nói chuyện với bác sĩ và chuẩn bị trước cho những ngày thời tiết nóng.
- Trước khi đi đến các trung tâm điều hòa không khí, gọi 3-1-1 để xem những nơi này có phương tiện thích nghi cho những người đi đứng khó khăn không.
- Người bị khuyết tật có thể không nói lên được là họ bị khó chịu hoặc báo động cho biết họ đang gặp khó khăn. Có phương cách rõ ràng để thông báo cho bạn bè hoặc hàng xóm nếu quý vị cần giúp đỡ.

## NGUỒN TRỢ GIÚP

1

Cố gắng giữ người cho mát. Hãy đến các trung tâm điều hòa không khí công cộng, các hồ bơi công cộng, công viên, bãi biển và các Thư viện công cộng thành phố Boston.

2

Chương trình Meals on Wheels và Nhân viên chăm sóc sức khỏe tại gia có thể đến thăm trong những ngày thời tiết nóng.

3

Quý vị có thể dùng xe do tổ chức MBTA The Ride hoặc dịch vụ Xe đưa đón người cao niên cung cấp. Gọi 3-1-1 để xem quý vị có đủ điều kiện không.

**Để biết thêm thông tin về những nguồn trợ giúp này, gọi 3-1-1 hoặc vào trang mạng [boston.gov/heat](http://boston.gov/heat)**