

معلومات للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً



ابحث عن رعاية طبية إذا بدأت تشعر بتوعك.



تأكد من أن صديق أو جار يعرف للتحقق لك.



ابق هادناً. اقض بعض الوقت في المساحات المكيفة.

هل كنت تعلم؟

- يمكن أن يؤدي يوم حار واحد إلى مشاكل صحية، لكن الأيام الحارة المتعددة على التوالي تجلب المزيد من المخاطر.
- قد لا يضبط كبار السن جيدة مثل الشباب لتغيرات مفاجئة في درجة الحرارة.
- يمكن أن تؤثر الحالات الطبية المزمنة وبعض الأدوية على قدرة الجسم على التحكم في درجة الحرارة أو العرق بشكل صحيح. تحدث مع طبيبك مقدماً واطلب المساعدة في وقت مبكر إذا شعرت بتوعك.
- قد تتفاقم مشكلات التنقل بسبب الطقس الحار، مما قد يزيد من صعوبة السفر إلى مراكز التبريد عندما يكون الجو حاراً. يرجى التخطيط مسبقاً.
- أولئك الذين يعيشون وحدهم في خطر متزايد. فكر في طلب صديق أو جار للتحقق منك.

الموارد

3 يمكنك ركوب وسيلة مواصلات MBTA أو وسيلة نقل كبار السن الطبية Senior Shuttle. اتصل على 3-1-1 لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً.

2 يمكن للوجبات على عجلات ومساعدتي الصحة المنزلية زيارة في الأيام الحارة.

1 حافظ على بقاء الجسم بارد. ابحث عن المراكز العامة المبردة، وحمامات السباحة العامة، والمتنزهات، والشواطئ، ومكتبات بوسطن العامة.

للحصول على مزيد من المعلومات حول هذه الموارد،
اتصل على 3-1-1 أو تفضل بزيارة boston.gov/heat