

Informações para pessoas com mais de 65 anos de idade.



*Mantenha-se em espaços ventilados. Fique em locais que tenham ar condicionado.*



*Garanta que amigos ou vizinhos verifiquem como você está.*



*Procure cuidados médicos caso você comece a se sentir mal.*

## VOCÊ SABIA?

- Um único dia quente pode levar a problemas de saúde, mas uma sequência de dias quentes representa maior risco.
- Os idosos têm mais dificuldade do que os jovens para se adequar a mudanças bruscas de temperatura.
- Doenças crônicas e determinados medicamentos podem impedir que o corpo sue ou controle a temperatura adequadamente. Converse antes com o seu médico e procure ajuda caso comece a se sentir mal.
- Problemas de locomoção podem se intensificar no calor, o que pode dificultar a ida aos centros para fugir do clima quente. Planeje-se antes.
- Aqueles que vivem sozinhos estão sob maior risco. Avalie se amigos ou vizinhos podem verificar como você está.

## RECURSOS

1

*Mantenha-se em espaços ventilados. Procure centros públicos de descanso, piscinas públicas, parques, praias e bibliotecas públicas de Boston.*

2

*A Meals on Wheels e a Home Health Aides podem visitar você nos dias mais quentes.*

3

*Se puder, use os serviços da MBTA, como o The Ride ou o Senior Shuttle. Ligue para 311 e saiba se eles estão disponíveis para você.*

**Para mais informações sobre esses recursos, ligue para 311 ou acesse [boston.gov/heat](http://boston.gov/heat).**