



Manténgase fresco. Pase tiempo en espacios con aire acondicionado.



Asegúrese de que un amigo o un vecino vean cómo se encuentra.



Busque atención médica si empieza a sentirse mal.

¿SABÍA QUE...?

- Un solo día caliente puede conllevar a problemas de salud, pero varios días seguidos de calor confieren un mayor riesgo.
- Es posible que los adultos mayores no se adapten tan bien como los jóvenes a los cambios repentinos de temperatura.
- Las afecciones médicas crónicas y algunos medicamentos pueden afectar la capacidad del cuerpo para controlar su temperatura o transpirar correctamente. Hable con su médico con anticipación y busque ayuda tan pronto como empiece a sentirse mal.
- Los problemas de movilidad pueden empeorar frente a las altas temperaturas, lo que puede dificultar el desplazamiento a los centros de reparo contra el calor si el día es caluroso. Tome recaudos con anticipación.
- El riesgo es mayor para las personas que viven por su cuenta. Considere la posibilidad de pedirle a un vecino o amigo que vea cómo se encuentra.

RECURSOS

1

Manténgase fresco. Visite los centros públicos de refrescamiento, las piscinas públicas, los parques, las playas y las Bibliotecas Públicas de Boston.

2

Meals on Wheels (comidas a domicilio) y los asistentes de cuidado en el hogar pueden visitarlo en los días calurosos.

3

Puede que consiga transporte con The Ride, o el transporte para adultos mayores, de MBTA.

Para obtener más información sobre estos recursos, llame al 3-1-1 o visite el sitio web boston.gov/heat.