



保持凉爽。
待在有空调的地方。



确保朋友或邻居
会来了解您的情况。



一感到不适，立即就医。

您知道吗？

- 炎热的一天可能会导致健康问题，但风险最大的当属连续多日高温。
- 老年人可能不会像年轻人那样能适应温度的突然变化。
- 慢性疾病和一些药物会影响身体正确控制体温或出汗的能力。
如果您感觉不适，提前与医生沟通，尽早寻求帮助。
- 天气炎热可能会加剧人们的出行问题，这可能会让人们在天气炎热时更难前往避暑中心。
请提前做好计划。
- 独居者的风险更大。考虑让朋友或邻居去看看您的情况。

资源

1

保持凉爽。找到公共避暑中心、
公共游泳池、公园、
海滩和波士顿公共图书馆。

2

在炎热的日子里，
送餐员和家庭健康护工
可以上门服务。

3

您可以搭乘马萨诸塞湾交通局无
障碍客运服务 (MBTA The Ride)
或老年人班车出行。
请致电 3-1-1，
了解自己是否有资格搭乘。

欲详细了解这些资源，
请拨打 **3-1-1** 或访问 boston.gov/heat 网站