



*Restez au frais. Passez du temps dans des espaces climatisés.*



*Assurez-vous qu'un ami ou un voisin puisse vérifier que tout va bien.*



*Consultez un médecin si vous commencez à vous sentir mal.*

## LE SAVIEZ-VOUS ?

- Une seule journée de forte chaleur peut provoquer des problèmes de santé, mais le risque est plus élevé lorsque plusieurs journées de forte chaleur se succèdent.
- Les personnes âgées peuvent avoir plus de mal à s'adapter aux changements brusques de température que les jeunes.
- Les pathologies chroniques et certains médicaments peuvent affecter la capacité du corps à réguler correctement sa température ou sa transpiration. Parlez-en à votre médecin à l'avance et demandez de l'aide dès que vous vous sentez mal.
- Les difficultés de mobilité peuvent s'aggraver par temps chaud, et il peut donc être plus difficile de se rendre dans les centres de refroidissement quand il fait chaud. Veuillez anticiper.
- Les personnes seules sont les plus à risque. Pensez à demander à un(e) ami(e) ou à un(e) voisin(e) de passer pour voir que tout va bien.

## RESSOURCES

1

*Restez au frais. Localisez les centres de refroidissement, les piscines publiques, les parcs, les plages et les bibliothèques municipales de Boston.*

2

*Des repas sur roues peuvent vous être livrés et des aides-infirmiers peuvent vous rendre visite les journées de grosse chaleur.*

3

*Vous pouvez peut-être vous faire conduire par MBTA The Ride ou Senior Shuttle. Appelez le 3-1-1 pour savoir si vous êtes éligible.*

**Pour en savoir plus sur ces ressources, appelez le 3-1-1 ou consultez le site [boston.gov/heat](http://boston.gov/heat)**