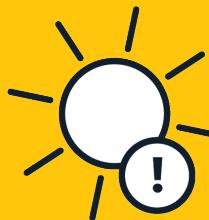




Tcheke ak doktè ou sou ki fason medikaman kapab afekte repons kò a nan chalè.



Rete kdrate, evite aktivite ki fatigan, epi pale ak doktè ou sou ranplase elektwolit ki pèdi yo.



Fè si ke yon zanmi oswa y on vwazen konnen pou voye je sou ou.

ÈSKE W TE KONNEN?

- Sèten maladi kwonik kapab diminye kapasite pou santi epi reponn a chanjman tanperati yo. Pale ak doktè ou davans.
- Moun yo ki fè opresyon, COPD, maladi kè, ensifizans kadyak, dyabèt, maladi ren, maladi mantal, oswa obezite genyen plis chans soufri efè negatif chalè ekstrèm fè sou sante.
- Medikaman kapab anpire efè chalè ekstrèm yo. Revize medikaman yo ak doktè ou epi kreye yon plan pou jou yo ki cho.
- Twòp swe kapab retire sèl ak mineral yo ki enpòtan nan kò. Rete idrate epi pale ak doktè ou sou fason pou ranplase elektwolit sa yo.
- Si doktè ou limite kantite likid ou bwè oswa mete ou nan gress pou dlo, mande ki kantite ou ta dwe bwè lè tan a cho.

RESOUS

1

Kenbe kò ou fre. Chèche sant rafrechi publik, pisin publik, pak, plaj, ak Boston Public Libraries (Bibliyotèk Piblik Boston) yo.

2

Meals on Wheels & Ed Lakay kapab vizite nan jou yo ki cho.

3

Ou kapab jwenn yon woulib nan MBTA The Ride oswa Senior Shuttle. Rele 3-1-1 pou wè si ou kalifye.

**Pou plis enfòmasyon sou resous sa a yo,
rele 3-1-1 oswa vizite boston.gov/heat**