



Mante fresku ku ar kondisionadu, sonbra, banhus y ventilason.



Konxe kes sinal di izauston a kalor: txeu transpirason, péli resfriadu y pegajozu, tontura, nauzia, dor di múskulu.



Mante idratadu. Ivita refeisons pizadu ô kenti.

BU SABIA MA?

- Tudu algen sta en risku di kalor strému. Un úniku dia di kalor pode leba a problemas di saúdi, mas txeu dias di kalor sigidu ta traze más risku.
- Alguns zonas di sidadi é más kenti pamodi altura, falta di sonbra di arvri, y struturas ki ta rete kalor sima prédius y stradas.
- Kalor istrému y ispuzison prulongadu a sol pode ser prigozu, spesialmenti pamodi korpu ta fika dizidratadu ô ku kemadura di sol. Kemadura di sol ta subi temperatura di korpu y torna más difisil pa arefese.
- Korpu pode perde txeu águ na dias kenti. Bu pode meste bébe más águ di ki abitual pa fika idratadu.
- Kalor ta afeta pesoas di forma diferenti. Pesoas ki ten más ki 65 anu, ki ten duénsas króniku ô difisiénsia, ki ta trabadja na rua, ki ta vive na rua, ki vive na zonas ku menus kubertura di arvri, ô ki uza substansias ten más risku.

RIKURSUS

- 1** Mante fresku. Djobe sentrus públikus di rifreskamentu, pisina públiku, parkis, praias di mar, y Bibliotekas públiku di Boston.
- 2** Resebe alertas di imerjénsia via testu, email ô tilifoni di AlertBoston.
- 3** Na sertus kondison, servisu bázikus ka pode ser kortadu pa falta di pagamentu.

Pa más informason sobri kes rikursus, txoma pa 3-1-1 ô vizita boston.gov/heat