



Consulte a su médico sobre cómo los medicamentos pueden afectar la manera en la que el cuerpo responde al calor.



Manténgase fresco. Pase tiempo en espacios con aire acondicionado.



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

¿SABÍA QUE...?

- Un solo día caliente puede conllevar a problemas de salud, pero varios días seguidos de calor confieren un mayor riesgo.
- Algunas discapacidades dificultan la regulación de la temperatura corporal. La capacidad reducida de transpirar o los problemas respiratorios pueden incrementar el riesgo de sobrecalentamiento. Hable con su médico y elabore un plan para los días calurosos.
- Antes de visitar un centro de reparo contra el calor, llame al 3-1-1 para saber si se realizan adaptaciones para personas con movilidad reducida.
- Es posible que las personas con discapacidades no puedan expresar su incomodidad o expresar una urgencia. Elabore un plan claro para avisar a sus amigos o vecinos si necesita ayuda.

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.