



Mante fresku. Pasa ténpu na spasus ku ar-kondisionadu.



Sertifika ki un amigu ô algun vizinhu sabe pa es pode djobe-bu.



Djobe kuidadus médiku si bu kumésa ta xinti mariadu.

BU SABIA MA?

- Un úniku dia di kalor pode traze problemas di saúdi, más txeu dias un tráz di otu pode traze más risku inda.
- Pesoas más bedju pode ka konsigi adapta sima jovens a mudansas di ripenti di temperatura.
- Duéncias króniku y allguns medikamentus pode afeta kapasidadi di korpu di kontrola se temperatura ô transpira dretu. Fala ku bu dotor antis y djobe ajuda si bu xinti mariadu.
- Problemas di mobilidadadi pode piora ku ténpu kenti, ki pode difikulta inda más viaja pa sentrus di refresku óras ki sta kalor. Pur favor planifika antis.
- Kes algen ki ta vive es so ten risku más altu. Pensa na pergunta un amigu ô vizinhu pa djobe-bu.

RIKURSUS

1

Mante fresku. Djobe sentrus públikus di rifreskamentu, pisina públiku, parkis, praias di mar, y Bibliotekas públiku di Boston.

2

Rifeisons sobri Rodas & Ajudas di Saúdi a Dumisiliu (Meals on Wheels & Home Health Aides) pode vizita na dias kenti.

3

Bu pode toma buleia ku MBTA The Ride ô Senior Shuttle. Txoma 3-1-1 y pergunta si bu ta kualifika.

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