



*Se você achar que uma pessoa está desmaiada, ligue para 911. Pegar no sono no calor extremo pode ser mortal.*



*Mantenha-se em espaços ventilados. Fique em locais que tenham ar condicionado.*



*Se tiver usado drogas, evite nadar, pois o risco de afogamento é maior.*

## VOCÊ SABIA?

- Nos dias mais quentes, o corpo pode perder muita água. Pode ser que você precise ingerir mais água do que o normal para se manter hidratado.
- As drogas impedem que o corpo se refrigere, aumentando o risco de insolação.
- Não ter a consciência plena diminui a capacidade de sentir e responder a mudanças de temperatura e aumenta o risco de insolação e queimaduras de sol.
- As queimaduras de sol aumentam a temperatura do corpo e dificultam a refrigeração.

## RECURSOS

1

*A AHOPE fornece serviços de recuperação para usuários ativos de drogas.*

2

*A PAATHS atende sem agendamento prévio e fornece acesso a tratamentos e informações.*

3

*Fuja dos males causados pelo calor no Engagement Center, localizado na Southampton Street.*

**Para mais informações sobre esses recursos, ligue para 311 ou acesse [boston.gov/heat](http://boston.gov/heat).**