



咨询医生，了解药物如何影响身体对热的反应。



保持体内水分，避免剧烈运动，向医生了解如何补充流失的的电解质。



确保朋友或邻居会来了解您的情况。

您知道吗？

- 某些慢性疾病可能会损害感知和对温度变化作出反应的能力。提前与医生沟通。
- 药物会加重酷暑的影响。与医生一起检查药物，制定方案应对炎热天气。
- 出汗过多会使身体失去重要的盐分和矿物质。保持体内水分，向医生了解如何补充电解质。
- 如果医生对您的饮水量设了限制或让您服用利尿剂，问问医生天气炎热时您该喝多少水。
- 哮喘、慢性阻塞性肺病、心脏病、心脏衰竭、糖尿病、肾病、精神病或肥胖症患者更有可能遭受酷暑给健康带来的负面影响。

资源

1

保持凉爽。找到公共避暑中心、公共游泳池、公园、海滩和波士顿公共图书馆。

2

在炎热的日子里，送餐员和家庭健康护工可以上门服务。

3

您可以搭乘马萨诸塞湾交通局无障碍客运服务 (MBTA The Ride) 或老年人班车出行。
请致电 3-1-1，了解自己是否有资格搭乘。

欲详细了解这些资源，
请拨打 **3-1-1** 或访问 **boston.gov/heat** 网站