



Demandez à votre médecin comment les médicaments peuvent affecter la manière dont le corps réagit à la chaleur.



Restez hydraté(e), évitez tout effort physique, et demandez à votre médecin comment remplacer les électrolytes perdus.



Assurez-vous qu'un ami ou un voisin puisse vérifier que tout va bien.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Certaines maladies chroniques peuvent nuire à la capacité de détecter les changements de température et d'y réagir. Parlez-en à votre médecin à l'avance.
- Les personnes qui souffrent d'asthme, de maladies pulmonaires obstructives chroniques (MPOC), de maladies cardiaques, de diabète, d'insuffisance rénale, de maladie mentale ou d'obésité sont davantage susceptibles de souffrir des effets négatifs d'une chaleur excessive.
- Les médicaments peuvent aggraver les effets d'une chaleur extrême. Passez en revue vos médicaments avec votre médecin et préparez un plan pour les journées chaudes.
- La transpiration excessive peut éliminer les sels et minéraux importants de votre corps. Restez hydraté(e) et demandez à votre médecin comment remplacer ces électrolytes.
- Si votre médecin limite la quantité de liquide que vous buvez ou s'il vous a prescrit des pilules diurétiques, demandez-lui quelle est la quantité de liquide que vous devez boire par temps chaud.

RESSOURCES

1

Restez au frais. Localisez les centres de refroidissement, les piscines publiques, les parcs, les plages et les bibliothèques municipales de Boston.

2

Des repas sur roues peuvent vous être livrés et des aides-infirmiers peuvent vous rendre visite les journées de grosse chaleur.

3

Vous pouvez peut-être vous faire conduire par MBTA The Ride ou Senior Shuttle. Appelez le 3-1-1 pour savoir si vous êtes éligible.

Pour en savoir plus sur ces ressources, appelez le 3-1-1 ou consultez le site boston.gov/heat