



Mante fresku. Pasa témpu na lugares ki ten ar kondisionadu.



Konxe k es s inal di i zaus ton a kalor: txeu transpirason, péli resfriadu y pegajozu, tontura, nauzia, dor di músculu.



Mante idratadu, ivita actividadis ki ta iziji isforsu, y uza protetor solar.

BU SABIA MA?

- Duranti periudus di kalor estremu, pesoas sen asésu a lugares ku ar kondisionadu ten altu risku di sufri izauston pa kalor y asidenti vaskular serebral.
- Korpu pode perde txeu agu na dias kenti. Bu pode meste bébe más agu du ki nomal pa bu fika idratadu.
- Kemadura di sol pode difikulta di mante fresku. Uza protetor solar y ivita fika na sol. Si bu sta na rua, djobe lugares ku sonbra.
- Pesoas pode fika dizidratadu duranti tenperatura estremamenti kenti. Kualker alguen dizmaiadu ô gravimenti kemadu pa sol ten maior risku di fika dizidratadu y debe resebe atendimentu médiku imediatu.

RIKURSUS

1

Abrigus di imerjénsia pa pesoas sen abrigo ta sta abertu 24 ora pur dia na Boston duranti kalor estremu.

2

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

3

Mante fresku na Sentru di Involvimentu di BPHC na Southampton Street.

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