



Kenbe kò ou fre. Pase tan nan espas yo ki genyen klimatizè.



Konnen siy e pizm an akòz cha lè: swe anpil, po ki fre epi ki mouye ak swe, vètij, anvi vomè, doule nan misk.



Kenbe kò ou idrate, evite aktivite ki fatigan, epi itilize krèm pou solèy.

ÈSKE W TE KONNEN?

- Pandan peryòd chalè ekstrèm yo, moun ki pa genyen aksè nan yon espas klimatize genyen pi gwo risk pou souffri fatig ak kout chalè.
- Kò yo kapab pèdi anpi dlo nan jou ki cho anpil yo. Ou kapab bezwen bwè plis dlo ke dabitid pou kapab rete idrate.
- Kout solèy kapab ogmante tanperati kò ou epi rann li pi difisil pou rafrechi. Pase krèm pou solèy sou kò ou epi evite rete nan solèy. Si ou deyò, chèche kote ki genyen lonbray.
- Moun kapab vini dezidrate pandan tani chalè ekstrèm. Nenpòt moun ki endispoze oswa ki brile gravman nan solèy genyen risk ogmante pou dezidratasyon epi yo ta dwe jwenn atansyon medikal imedyat.

RESOUS

1

Refij pou sanzabri ijans yo ouvè 24 sou 24 nan Boston pandan chalè ekstrèm.

2

Kenbe kò ou fre. Chèche sant rafrechi piblik, pisin piblik, pak, plaj, ak Boston Public Libraries (Bibliyotèk Piblik Boston) yo.

Pou plis enfòmasyon sou resous sa a yo, rele 3-1-1 oswa vizite [boston.gov/heat](https://www.boston.gov/heat)