



*Si parece que una persona ha perdido el conocimiento, llame al 911. Quedarse dormido en el calor extremo puede causar la muerte.*



*Manténgase fresco. Pase tiempo en espacios con aire acondicionado.*



*Evite nadar si usa drogas porque el riesgo de ahogarse es mayor.*

### ¿SABÍA QUE...?

- El cuerpo puede perder mucha agua en los días calientes. Puede que deba tomar más agua de lo habitual para mantenerse hidratado.
- Las drogas pueden tener un impacto directo en la capacidad del cuerpo para regular su propia temperatura, lo que provoca un aumento en el riesgo de padecer un golpe de calor.
- La alteración de la conciencia disminuye la capacidad para sentir los cambios de temperatura y responder a ellos y aumenta el riesgo de sufrir golpes de calor e insolación.
- La insolación puede elevar la temperatura corporal y hacer que sea más difícil refrescarse.

### RECURSOS

1

AHOPE proporciona servicios de reducción del daño por el uso activo de sustancias.

2

PAATHS, ofrece servicios, sin previa cita, para proporcionar la aplicación del tratamiento e información referente a dicho tratamiento.

**Para obtener más información sobre estos recursos, llame al 3-1-1 o visite el sitio web [boston.gov/heat](http://boston.gov/heat).**