



Hỏi bác sĩ xem thuốc men ảnh hưởng như thế nào đến khả năng của cơ thể phản ứng với sức nóng



Luôn uống nước, tránh những sinh hoạt nặng nhọc và nói chuyện với bác sĩ về những cách giúp cho cơ thể có thêm chất điện giải.



Nhớ nhắc cho bạn bè hoặc hàng xóm biết để họ thỉnh thoảng trông chừng quý vị.

QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

- Một số bệnh mạn tính có thể làm giảm khả năng cảm nhận và phản ứng với sự thay đổi nhiệt độ. Hãy nói chuyện trước với bác sĩ.
- Những người bị bệnh suyễn, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD), bệnh tim, suy tim, tiểu đường, bệnh thận, bệnh tâm thần hoặc béo phì có nhiều khả năng sức khỏe bị ảnh hưởng trầm trọng của sức khỏe khi quá nóng.
- Thuốc men có thể khiến cho ảnh hưởng của nhiệt độ cao khắc nghiệt thêm nghiêm trọng. Xem lại thuốc men với bác sĩ và chuẩn bị trước cho những ngày thời tiết nóng.
- Đổ mồ hôi quá độ có thể bị mất những chất muối và khoáng chất quan trọng trong cơ thể. Luôn uống nước và hỏi bác sĩ cách bù lại chất điện giải bị mất.
- Nếu bác sĩ hạn chế lượng chất lỏng quý vị được uống hoặc cho quý vị uống thuốc lợi tiểu, quý vị cần hỏi xem quý vị nên uống bao nhiêu chất lỏng khi thời tiết nóng.

NGUỒN TRỢ GIÚP

1

Cố gắng giữ người cho mát. Hãy đến các trung tâm điều hòa không khí công cộng, các hồ bơi công cộng, công viên, bãi biển và các Thư viện công cộng thành phố Boston.

2

Chương trình Meals on Wheels và Nhân viên chăm sóc sức khỏe tại gia có thể đến thăm trong những ngày thời tiết nóng.

3

Quý vị có thể dùng xe do tổ chức MBTA The Ride hoặc dịch vụ Xe đưa đón người cao niên cung cấp. Gọi 3-1-1 để xem quý vị có đủ điều kiện không.

Để biết thêm thông tin về những nguồn trợ giúp này, gọi 3-1-1 hoặc vào trang mạng boston.gov/heat