

# VENSE KALOR

Informasons sobri Pesoas ku Difisiénsia



Djobe ku bu dotor pa sabe modi ki midikamentus pode afeta riason di korpu a kalor



Mante fresku. Pasa ténpu na spasus ku ar-kondisionadu.



Sertifika ki un amigu ô algun vizinhu sabe pa es pode djobe-bu.

## BU SABIA MA?

- Un úniku dia di kalor pode traze problemas di saúdi, más txeu dias un tráz di otu pode traze más risku inda.
- Alguns difisiénsias pode difikulta na rigula temperatura di korpu. Diminui kapasidadi di transpira ô problema ku respira pode po-bu na maior risku di sobriakesimentu. Fala ku bu dotor y planifika antis di dias kenti.
- Antis di viaja pa un sentru di rifreska, txoma pa 3-1-1 pa djobe si es tene akomodason pa pesoas ku mobilidadadi limitadu.
- Pesoas ku difisiénsia pode ka ser kapaz di ispresa ses diskonfortu ô da alarmi. Ten un planu klaru pa aviza amigus ô vizinhos si bu meste ajuda.

## RIKURSUS

1

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

2

Rifeisons sobri Rodas & Ajudas di Saúdi a Dumisiliu (Meals on Wheels & Home Health Aides) pode vizita na dias kenti.

3

Bu pode toma buleia ku MBTA The Ride ô Senior Shuttle. Txoma 3-1-1 y pergunta si bu ta kualifika.

Pa más informason sobri kes rikursus,  
Txoma pa 3-1-1 ô vizita [boston.gov/heat](http://boston.gov/heat)