



Cố gắng giữ người cho mát.  
Nên ở trong những nơi có  
điều hòa không khí.



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



Nếu quý vị bắt đầu cảm thấy  
trong người không khỏe, quý  
vị cần được chăm sóc y khoa ngay.

## QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

- Chỉ một ngày nóng cũng có thể đưa đến nhiều vấn đề về sức khỏe, thì huống gì nhiều ngày nóng liên tiếp. Những ngày như thế sẽ mang lại nhiều rủi ro nhất.
- Người già không thể đáp ứng dễ dàng như người trẻ khi nhiệt độ thay đổi đột ngột.
- Bệnh mạn tính và một số thuốc có thể ảnh hưởng đến khả năng cơ thể kiểm soát nhiệt độ trong người hay đổ mồ hôi đầy đủ. Nói chuyện trước với bác sĩ và quý vị cần được chăm sóc y khoa ngay nếu quý vị cảm thấy không khỏe.
- Vấn đề đi đứng có thể trở nên khó khăn khi trời nóng, khiến cho việc đi đến các trung tâm điều hòa không khí gặp nhiều trở ngại hơn. Nên chuẩn bị trước.
- Những người sống một mình có nguy cơ cao. Nên nghĩ đến việc nhờ một người bạn hoặc hàng xóm họ thỉnh thoảng trông chừng quý vị.

## 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](http://boston.gov/heat)**