**Iventus di Kalor Istrému**

Númeru di dias di veron pa riba di 90°F sa ta aumenta na Massachusetts. Kel-li ta provoka inda más duénsas rilasionádu ku kalor y pode ten inpáktu na kondisons di saúdi króniku, sima duénsas rispiratóriu, kardiovaskular y renal.

Kalor y umidádi pode faze kon ki nos korpu fika inda más kenti y transpira más txeu. Kel-li pode leba a dizidratason, kainbra muskular y fadiga. Otus risku pa saúdi ta inklui izauston pamodi kalor y insolason, ku sintómas ki pode bai desdi diskonfortu y falta di inerjia, tontura y dismaiu.

**Kenha ki sa ta kore más risku?**

Alguns pesoa pode sta kore más risku duranti un iventu di kalor istrému pamodi lugar undi ki es ta mora, ses asésu a informason ofisial di guvernu, dispunibilidádi di rikursus pa pripara y da risposta y faktu di dje-s ten prubléma di saúdi. Kel-li ta inklui:

* Kriansas ku ménus di 5 anu y pesoas ku más di 65 anu
* Pesoas grávida
* Pesoas ki ta trabadja ô faze izersísiu na ar livri
* Pesoas di kor dividu a rasismu sistemátiku
* Pesoas ki ta fala poku ô nada di inglês y ki pode ka resebe mensájen di imerjénsia na ses língua maternu
* Pesoas ki ta mora es só
* Pesoas sen ar kondisionadu
* Pesoas ku prublémas di saúdi sima diabetis, duénsas kardiovaskular, duénsas di rin y duénsas di saúdi mental
* Pesoas ku difisiénsias

**Kuzé ki nu pode faze?**

* Fika na kaza y lonji di sol
* Mante idratadu: Bebe más likidu (águ ô bebidas ki ta substitui elektrólitus) du ki normalmenti bu ta bebe, mesmu si bu ka sta xinti sedi. Ivita bebidas ku álkol, kafeina y asukar
* Bisti ropas lebi, largu y di kor klaru óras ki bu sta na ar livri
* Kubri janelas ki ta panha sol di palmanhan ô di tardi ku storis, kurtinas ô un kubertor.
* Txoma pa 2-1-1 pa bu lokaliza sentrus di arifisimentu pertu di bo. Es pode ser un biblioteka lokal ô un sentru kumunitáriu ô un idifisiu di guvernu.
* Inskreve pa bu fika ta resebe alertas meteorolójiku y kria un planu di imerjénsia pa kalor [sima kel-li](https://www.mass.gov/info-details/make-a-family-emergency-plan)
* Purgunta bu médiku modi ki bu pode jere bus midikamentu óras ki sta txeu kalor.
* Organiza vizitas pa txeka ben-istar, sima pidi un amigu, vizinhu ô familiar pa tilifona ô pasa pa la alguns bês pa dia
* Faze kálkulu ku kortis di inerjia si bu meste di eletrisidádi pa bu ikipamentu médiku ô midikamentus

**Sabe más na:** [**www.mass.gov/ClimateAndHealth**](http://www.mass.gov/ClimateAndHealth)

**Bureau of Climate and Environmental Health - Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health - 250 Washington Street, Boston, MA 02108**

**Tilifóni: 617-624-5757 |** [**DPHToxicology@state.ma.us**](mailto:DPHToxicology@state.ma.us)

[**http://www.mass.gov/dph/environmental\_health**](http://www.mass.gov/dph/environmental_health)