

放心歇一歇， 休息蓄力再继续。

适时休息，
预防高温相关疾病

- 前往阴凉区域休息。
- 遵从身体感受，切勿硬扛。
- 留意身体预警：
疲惫乏力、
呼吸急促、
头晕眩晕。



Massachusetts Department
of Public Health



mass.gov/community-heat-resources