



Mantenha-se refrescado(a) na sombra

O perigo do calor é maior para os idosos. Procure áreas sombreadas para descansar quando estiver ao ar livre.

Saiba mais sobre quem corre mais risco e sobre como se refrescar no calor em: [mass.gov/info-details/extreme-heat-safety-tips](https://www.mass.gov/info-details/extreme-heat-safety-tips)