

MANTENHA-SE FRESCO NO CALOR



Participe de uma apresentação sobre
calor extremo no **Callahan Center**:



Staying Safe in the Heat (ENG)

10 de julho de 2025

2:00 PM – 3:00 PM

Confirme: 508-532-5980



Você sabia que
**idosos, bebês e
crianças têm maior
risco de sofrer
doenças
relacionadas ao
calor?**



**O calor extremo e as
ondas de calor estão
se tornando mais
comuns** em nossa
região, e Framingham
quer ajudar você a
**permanecer seguro e
fresco neste verão.**



Visite um dos nossos
vários centros de
refrigério para se
refrescar com
atividades regulares
como filmes, palestras,
aulas de leitura,
quebra-cabeças e
muito mais!

Scan for English

Escanea para **Español**

हिंदी के लिए स्कैन करें





Mantenha-se fresco seguindo estas estratégias:

Mantenha-se hidratado



Beba muita água, mesmo que não sinta sede. Evite bebidas alcoólicas e líquidos com alto teor de açúcar ou cafeína.

Aproveite o ar-condicionado gratuito perto de você



O Callahan Center, a Framingham Public Library e a Christa McAuliffe Branch Library são designados como 'centros de refrigério' que podem ajudar você a se manter fresco e hidratado.

Mantenha-se fresco em casa



Se possível, ligue o ar-condicionado. Tome banhos frios e evite usar o fogão e o forno.

Precisa de um lugar para se refrescar?

Visite nossos centros de refrigério:



Framingham Callahan Center

533 Union Ave



Framingham Public Library

49 Lexington Street



Christa McAuliffe Branch Library

746 Water Street

Quer saber mais?

Para horários e mais informações:



FraminghamMA.gov/CoolingCenters



Framingham 4-1-1: 508-532-5411

411@FraminghamMA.gov

Em caso de emergência, ligue para 911.



Inscreva-se para Alertas de Emergência

Registre-se para receber alertas no seu telefone:

FraminghamMA.gov/ReadyFramingham.