

MANTÉNGASE FRESCO EN EL CALOR



Únase a nosotros para una presentación
sobre el calor extremo en el Callahan Center:



Staying Safe in the Heat (ENG)
10 de julio de 2025

2:00 p.m. – 3:00 p.m.

Confirme: 508-532-5980



¿Sabías que **los adultos mayores, los bebés y los niños** tienen un mayor **riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor?**



El calor extremo y las olas de calor son cada vez más frecuentes en nuestra región, y Framingham quiere ayudarte a **mantenerte seguro y fresco este verano.**



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

Scan for English
Escaneie para **Português**
हिंदी के लिए स्कैन करें





Mantente fresco siguiendo estas estrategias:



Mantente hidratado

Bebe mucha agua, incluso si no tienes sed. Evita las bebidas alcohólicas y las que tengan alto contenido de azúcar o cafeína.



Disfruta de aire acondicionado gratuito en tu localidad

El Callahan Center, la Biblioteca Pública de Framingham y la Biblioteca Christa McAuliffe están designados como 'centros de enfriamiento' que pueden ayudarte a mantenerte fresco e hidratado.



Mantén-se fresco em casa

Si es posible, enciende el aire acondicionado. Toma duchas frías y evita usar la estufa y el horno.



¿Necesitas un lugar para refrescarte?
Visita nuestros centros de enfriamiento:



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.

Regístrese para recibir Alertas de Emergencia

Regístrese para recibir alertas en su teléfono:

FraminghamMA.gov/ReadyFramingham.