

गर्मी में ठंडा रहें।



कृपया हमारे साथ कैलाहन सेंटर में
अत्यधिक गर्मी पर एक प्रस्तुति में शामिल हों:

Staying Safe in the Heat (ENG)
10 जुलाई, 2025
2:00 बजे - 3:00 बजे

RSVP: कॉल करें 508-532-5980



क्या आप जानते हैं
कि बुजुर्गों,
शिशुओं और बच्चों
को गर्मी से
संबंधित बीमारियों
का अधिक खतरा
होता है?



अत्यधिक गर्मी और
हीट वेव्स हमारे क्षेत्र
में अधिक सामान्य
होती जा रही हैं, और
शहर इस गर्मी में
आपको सुरक्षित और
ठंडा रहने में मदद
करना चाहता है।



हमारे कई ठंडा करने
वाले केंद्रों में से एक पर
जाएं और नियमित
गतिविधियों का आनंद
लें जैसे कि फिल्में,
स्पीकर सीरीज़, पढ़ाई
कक्षाएं, पहेलियाँ और
बहुत कुछ!

Scan for English
Escaneie para Português
Escanea para Español





इन रणनीतियों का उपयोग करके सुरक्षित और ठंडा रहें

हाइड्रेटेड रहें



ख़ूब पानी पिँएँ—भले ही आपको प्यास न लगी हो। अल्कोहलिक ड्रिंक और चीनी या कैफीन से भरपूर पेय से बचें।

अपने क्षेत्र में मुफ्त एयर कंडीशनिंग का लाभ उठाएँ



कैलाहन सेंटर, फ्रेमिंगहम पब्लिक लाइब्रेरी, और क्रिस्टा मैकऑलिफ़ ब्रांच लाइब्रेरी को "कूलिंग सेंटर" के रूप में निर्धारित किया गया है जो आपको ठंडा और हाइड्रेटेड रखने में मदद कर सकते हैं।

घर पर ठंडक बनाए रखें



यदि संभव हो, तो एसी चलाएँ। ठंडे पानी से नहाएँ और चूल्हे व ओवन का प्रयोग टालें।



क्या आपको ठंडा होने के लिए कोई जगह चाहिए?
हमारे कूलिंग सेंटर पर जाएँ:



फ्रेमिंगहम कॉलाहन सेंटर

533 यूनियन एवेन्यू



फ्रेमिंगहम पब्लिक लाइब्रेरी

49 लेक्सिंगटन स्ट्रीट



क्रिस्टा मैकऑलिफ़ ब्रांच लाइब्रेरी

746 वॉटर स्ट्रीट

क्या आप और जानना चाहते हैं?

घंटों और अधिक जानकारी के लिए:



FraminghamMA.gov/CoolingCenters



Framingham 4-1-1: 508-532-5411
411@FraminghamMA.gov

आपात स्थिति में, कृपया 911 पर कॉल करें।

आपातकालीन अलर्ट के लिए साइन अप करें।

Rअपने फ़ोन पर अलर्ट के लिए पंजीकरण करें।

FraminghamMA.gov/ReadyFramingham.