



Renseignez-vous auprès de votre médecin pour savoir si le froid affecte vos traitements.



Faites-en sorte qu'un(e) voisin(e) ou un(e) ami(e) passe vérifier que tout va bien.



Consultez un médecin si vous commencez à vous sentir mal.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Certaines maladies chroniques peuvent nuire à votre capacité de détecter les changements de température et d'y réagir. Parlez-en à votre médecin à l'avance et demandez de l'aide dès que vous vous sentez mal.
- Les personnes qui souffrent d'asthme, de maladies pulmonaires obstructives chroniques (MPOC), de maladies cardiaques, de diabète, de maladie mentale, de trouble de la circulation ou d'obésité sont davantage susceptibles de souffrir des effets négatifs d'un froid excessif.
- Certains médicaments peuvent aggraver les effets d'un froid extrême. Passez en revue vos médicaments avec votre médecin et préparez un plan pour les journées froides.

RESSOURCES

1 Vous pouvez peut-être vous faire conduire par MBTA The RIDE ou Senior Shuttle. Appelez le 3-1-1 pour savoir si vous êtes éligible.

2 Des repas sur roues peuvent vous être livrés et des aides-infirmiers peuvent vous rendre visite les journées de grand froid.

3 Allez-vous réchauffer dans l'un des centres publics de réchauffement et les bibliothèques municipales de Boston.

**Pour en savoir plus sur ces ressources,
appelez le 3-1-1 ou consultez le site boston.gov/cold**