



Converse com o seu médico e saiba se o frio afeta a medicação que você toma.



Garanta que amigos ou vizinhos verifiquem como você está.



Procure cuidados médicos caso você comece a se sentir mal.

VOCÊ SABIA?

- Algumas doenças crônicas diminuem a sua capacidade de sentir e responder a mudanças de temperatura. Converse antes com o seu médico e procure ajuda caso comece a se sentir mal.
- Pessoas com asma, DPOC, problemas coronários, diabetes, problemas mentais, de circulação e obesidade estão mais sujeitas a sofrerem com os efeitos do frio extremo.
- Alguns medicamentos podem piorar os efeitos do frio extremo. Revise os medicamentos que você toma com o seu médico e crie um plano para os dias mais frios.

RECURSOS

1

Se puder, use os serviços da MBTA, como o The Ride ou o Senior Shuttle. Ligue para 311 e saiba se eles estão disponíveis para você.

2

A Meals on Wheels e a Home Health Aides podem visitar você nos dias mais frios.

3

Mantenha-se aquecido em centros de aquecimento e bibliotecas públicas de Boston.

Para mais informações sobre esses recursos, ligue para 3-1-1 ou acesse boston.gov/cold