



*Consulte con el médico para saber si el frío afecta sus medicamentos.*



*Asegúrese de que un vecino o un amigo vean cómo se encuentra.*



*Busque atención médica si empieza a sentirse mal.*

## ¿SABÍA QUE...?

- Ciertas enfermedades crónicas pueden disminuir su capacidad para sentir los cambios de temperatura y responder a ellos. Hable con su médico con anticipación y busque ayuda tan pronto como empiece a sentirse mal.
- Las personas con asma, EPOC, enfermedades cardíacas, diabetes, trastornos mentales, mala circulación u obesidad son más propensas a padecer los efectos negativos del frío extremo.
- Algunos medicamentos pueden agravar los efectos del frío extremo. Revise sus medicamentos con el médico y elabore un plan para los días fríos.

## RECURSOS

1

*Puede que consiga transporte con The Ride o el transporte para adultos mayores de la MBTA. Llame al 3-1-1 para ver si reúne los requisitos.*

2

*Comidas a Domicilio y los asistentes de cuidado en el hogar pueden visitarlo durante una ola de frío.*

3

*Acuda a un lugar cálido, como los centros de reparo contra el frío y las Bibliotecas Públicas de Boston.*

**Para obtener más información sobre estos recursos, llame al 3-1-1 o visite [boston.gov/cold](http://boston.gov/cold).**