



*Kiểm tra với bác sĩ của quý vị về việc lạnh có ảnh hưởng đến thuốc của quý vị.*



*Nhớ nhắc bạn bè hoặc hàng xóm biết để họ theo dõi hỗ trợ quý vị.*



*Nếu quý vị bắt đầu cảm thấy trong người không khỏe, quý vị cần được chăm sóc y tế ngay.*

## QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

- Một số bệnh mạn tính có thể làm giảm khả năng cảm nhận và phản ứng với sự thay đổi nhiệt độ. Nói chuyện trước với bác sĩ và quý vị cần được chăm sóc y tế ngay nếu quý vị cảm thấy không khỏe.
- Những người bị bệnh suyễn, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD), bệnh tim, suy tim, tiểu đường, bệnh tâm thần hoặc béo phì có nhiều khả năng bị ảnh hưởng trầm trọng đến sức khỏe khi quá nóng.
- Thuốc men có thể khiến cho ảnh hưởng của nhiệt độ cao khắc nghiệt thêm nghiêm trọng. Xem lại thuốc men với bác sĩ và chuẩn bị trước cho những ngày thời tiết lạnh.

## NGUỒN TRỢ GIÚP

**1** Quý vị có thể dùng xe do tổ chức MBTA The Ride hoặc dịch vụ Xe đưa đón người cao niên cung cấp. Gọi 3-1-1 để xem quý vị có đủ điều kiện không.

**2** Chương trình Meals on Wheels và Nhân viên chăm sóc sức khỏe tại gia có thể đến thăm trong những ngày thời tiết lạnh.

**3** Hãy sưởi ấm tại các trung tâm sưởi ấm công cộng và Thư viện Công cộng Boston.

**Để biết thêm thông tin về những nguồn trợ giúp này, gọi 3-1-1 hoặc truy cập [boston.gov/cold](http://boston.gov/cold)**