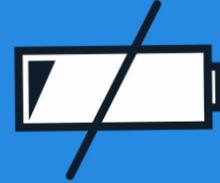




Renseignez-vous auprès de votre médecin pour savoir si le froid affecte vos traitements.



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



Veillez à recharger vos batteries et appareils pour qu'elles soient opérationnelles à tout moment. Ayez des batteries et appareils de secours.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

- Avec certains handicaps, il peut être difficile de réguler la température du corps. Parlez-en à votre médecin et anticipez les journées de grande chaleur.
- Les personnes qui ont une capacité réduite à ressentir les différences de température ou la douleur sont plus vulnérables face au risque de gelure.
- Avant de vous rendre dans un centre de réchauffement, appelez le 3-1-1 ou votre centre public de réchauffement le plus proche pour vérifier qu'ils ont de la place pour des personnes à mobilité réduite.
- Les personnes handicapées peuvent ne pas être en mesure d'exprimer leur malaise ou de donner l'alarme. Ayez un plan clair pour informer vos amis ou vos voisins si vous avez besoin d'aide.

### 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](http://boston.gov/cold)**