



*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.*



*Mantenha pilhas e dispositivos carregados. Tenha peças de reserva disponíveis e prontas para uso.*

## VOCÊ SABIA?

- Algumas deficiências impedem que o corpo regule a temperatura adequadamente. Converse com o seu médico e planeje-se para os dias mais frios.
- Pessoas com menos capacidade de sentir dor ou mudanças de temperatura correm mais risco de congelamento.
- Antes de se dirigir a um centro de aquecimento, ligue para 311 ou para o centro mais próximo e verifique se eles têm acomodações para pessoas com mobilidade limitada.
- Pessoas com deficiências podem ser incapazes de expressar desconforto ou alertar sobre problemas. Trace um plano claro para notificar amigos ou vizinhos caso precise de ajuda.

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