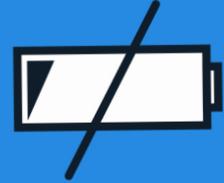




Consulte con el médico para saber si el frío afecta sus medicamentos.



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



Mantenga las baterías y los dispositivos cargados. Tenga repuestos disponibles y listos para usar.

## ¿SABÍA QUE...?

- Algunas discapacidades dificultan la regulación de la temperatura corporal. Hable con su médico y elabore un plan para los días fríos.
- Las personas que tienen una habilidad reducida para sentir la temperatura o el dolor, tienen mayores riesgos de congelación.
- Antes de dirigirse un centro de reparo contra el frío, llame al 3-1-1 o al centro de reparo contra el frío más cercano para saber si tienen adaptaciones para personas con movilidad reducida.
- Es posible que las personas con discapacidades no puedan expresar su incomodidad o una urgencia. Elabore un plan claro para avisar a sus amigos o vecinos si necesita ayuda.

## 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).**