

معلومات للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا



اطلب الرعاية الطبية إذا بدأت تشعر بتوعدك.



تأكد من أن أحد الجيران أو الأصدقاء لديه علم بأن يتفقد حالتك.



ابق في مكان دافئ.

هل تعلم؟

- قد تتفاقم مشكلات التنقل بسبب الطقس البارد، لذلك قد يكون من الصعب الذهاب إلى مركز التدفئة. يرجى التخطيط للمستقبل.
- يمكن للحالات الطبية المزمنة وبعض الأدوية تغيير كيفية استجابة جسم الشخص للطقس البارد. تحدث إلى طبيبك مقدمًا واطلب المساعدة في وقت مبكر إذا شعرت بتوعدك.
- تولّد أجسام الأفراد ذوي النشاط البدني القليل أو الذين لديهم استقلاب بطيء، تولّد حرارة أقل، وهم أكثر عرضة للتأثر بدرجات الحرارة الباردة.
- أولئك الذين يعيشون وحدهم هم في خطر شديد. ضع في اعتبارك أن تطلب من صديق أو جار أن يتفقد حالتك.

الموارد

1
احصل على الدفء في مراكز التدفئة العامة ومكتبات بوسطن العامة.

2
يمكن لمؤسسة ميلز أون وييلز والمساعدين الصحيين في المنزل زيارتك خلال موجة البرد

3
قد يمكنك ترتيب وسيلة انتقال من خلال برنامج *The Ride* التابع لهيئة نقب خليج ماساتشوستس (MBTA) أو مكوك كبار السن اتصل على 3-1-1 لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً للحصول على هذه الخدمة.

لمزيد من المعلومات حول هذه الموارد،

اتصل بالرقم 3-1-1 أو تفضل بزيارة boston.gov/cold