



请待在暖和的地方。



确保邻居或朋友会来了解您的情况。



一感到不适，立即就医。

您知道吗？

- 寒冷天气可能会造成出行不便，使人们难以前往取暖中心。请提前做好计划。
- 慢性疾病和某些药物可以改变人体对寒冷天气的反应。如果您感觉不适，提前与医生沟通，尽早寻求帮助。
- 身体活动较少或新陈代谢较慢会使人体产生较少热能，更易受到低温的影响。
- 独居者会面临更大风险。考虑让朋友或邻居去看看您的情况。

资源

1

前往公共取暖中心和波士顿公共图书馆取暖。

2

遇到寒冷天气，送餐员和家庭健康护工可以上门服务。

3

您可以搭乘马萨诸塞湾交通局无障碍客运服务 (**MBTA The Ride**) 或老年人班车出行。请致电 **3-1-1**，了解自己是否有资格搭乘。

如需详细了解这些资源，
请致电 **3-1-1** 或访问 **boston.gov/cold**