



Rete anndan kèk kote
ki cho.



Fè si ke yon vwazen oswa
zanmi konnen pou yo tche-
ke sou ou.



Chèche swen medikal si
w kòmanse santi w pa
byen.

ÈSKE W TE KONNEN?

- Pwoblèm mobilite kapab vin pi mal nan fredri, kidonk li ta kapab difisil pou ale nan yon sant rechofman. Tanpri planifye davans.
- Kondisyon medikal kwonik yo ak kèk medikaman kapab chanje fason kò yon moun reyaji nan fredri. Pale ak doktè w epi chèche èd bonè si w santi w pa byen.
- Moun yo ki mwens aktif fizikman oswa ki genyen yon metabolis ki pi dousman pwodui mwens chalè nan kò yo epi yo pi sansib a tanperati ki frèt.
- Sa a yo ki ap viv poukont yo nan risk ki ogmante. Panse mande yon zanmi oswa vwazen pou yo tcheke sou ou.

RESOUS

1

Chofe nan sant rechofman
piblik yo ak nan Bibliyotèk
Piblik Boston yo.

2

Meals on Wheels AK
Oksilyè sante lakay yo
kapab vizite pandan yon
evènman fredri.

3

Ou gen dwa kapab jwenn
woulib nan MBTA The
RIDE la oswa Senior Shu-
ttle. Rele 3-1-1 pou wè si
ou kalifye.

**Pou plis enfòmasyon sou resous sa a yo,
rele 3-1-1 oswa vizite boston.gov/cold**