



*Fique dentro de lugares quentes.*



*Garanta que amigos ou vizinhos verifiquem como você está.*



*Procure cuidados médicos caso você comece a se sentir mal.*

## VOCÊ SABIA?

- Os problemas de mobilidade podem piorar durante o frio, dificultando o seu deslocamento até um centro de aquecimento. Planeje-se antes.
- Doenças crônicas e determinados medicamentos podem mudar a forma como o corpo reage ao frio. Converse antes com o seu médico e procure ajuda caso comece a se sentir mal.
- Pessoas menos ativas fisicamente ou que tenham um metabolismo mais lento produzem menos calor corporal e são mais suscetíveis aos efeitos do frio.
- Aqueles que vivem sozinhos estão sob maior risco. Avalie se amigos ou vizinhos podem verificar como você está.

## RECURSOS

1

*Mantenha-se aquecido em centros de aquecimento e bibliotecas públicas de Boston.*

2

*A Meals on Wheels e a Home Health Aides podem visitar você nos dias mais frios.*

3

*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.*

**Para mais informações sobre esses recursos, ligue para 3-1-1 ou acesse [boston.gov/cold](http://boston.gov/cold)**