



*Manténgase dentro de un lugar cálido.*



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



*Busque atención médica si empieza a sentirse mal.*

### ¿SABÍA QUE...?

- Los problemas de movilidad pueden empeorar con el tiempo frío, por lo que dirigirse a un centro de reparo contra el frío puede ser difícil. Tome recaudos con anticipación.
- Las afecciones médicas crónicas y algunos medicamentos pueden cambiar la forma en que el cuerpo de una persona responde al tiempo frío. Hable con su médico con anticipación y busque ayuda tan pronto como empiece a sentirse mal.
- Las personas que son menos activas físicamente o tienen un metabolismo más lento producen menos calor corporal y son más susceptibles a las temperaturas frías.
- El riesgo es mayor para las personas que viven solas. Considere la posibilidad de pedirle a un vecino o amigo que vea cómo se encuentra.

### RECURSOS

1

*Acuda a un lugar cálido, como los centros de reparo contra el frío y las Bibliotecas Públicas de Boston.*

2

*Comidas a Domicilio y los asistentes de cuidado en el hogar pueden visitarlo durante una ola de frío.*

3

*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.*

**Para obtener más información sobre estos recursos, llame al 3-1-1 o visite [boston.gov/cold](http://boston.gov/cold).**