



Abiye ak kouch rad ki pa sere ak yon kouch rad deyò ki enpèmeyab.



Rete anndan kèk kote ki cho.



Si ou an danje pou jeli/po boule nan fred, tranpe dwèt ak zòtèy frèt yo nan dlo tyèd. Pa mase ni itilize yon pad chofan

ÈSKE W TE KONNEN?

- Tout moun ki ekspozé nan fred genyen risk pou efè segondè negatif yo sou sante tankou jeli/po boule nan fred ak ipotèmi
- Rete sèk! Mouye epi frèt tou se kòz prensipal nan efè negatif yo sou sante. Twò cho danjere tou paske transpirasyon pral fè w mouye epi frèt.
- Menm nan peryòd tan yo ki kout kote ekspozisyon nan fred ekstrèm kapab danjere. Po ki pa kouvri degaje chalè ke kò ou bezwen epi sa kapab mennen nan jeli/po boule nan fred.
- Fred pa afekte tout moun yon fason egal. Moun yo ki genyen plis pase 65 lane, ki genyen kondisyon medikal kwonik oswa andikap, ki travay deyò, ki fè eksperyans sanzabri, oswa ki itilize sibstans nan plis risk.
- Ipotèmi se yon kondisyon grav ke ekspozisyon pwolonje nan fred koze. Li kapab rive anndan menm jan ak deyò tou. Chofe kò ou, rete sèk, epi rele 9-1-1 si sa nesesè.

RESOUS

1

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

2

Resevwa avi ijans atravè tèks, imèl oswa telefòn soti nan AlertBoston.

3

Nan sèten kondisyon, tankou fred ekstrèm, sèvis yo pa kapab koupe pou non-peman.

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