



Vista-se com roupas soltas e usa uma peça á prova d'água por cima das outras roupas.



Fique dentro de lugares quentes.



Se houver risco de congelamento, mergulhe os dedos em água quente. Não faça massagens ou use almofadas de aquecimento.

VOCÊ SABIA?

- Todos correm risco de ter problemas de saúde devido à exposição ao frio, como congelamento e hipotermia.
- Mantenha-se seco! O frio e a umidade são as principais causas de problemas de saúde. O superaquecimento também é perigoso, já que o suor pode causar frio e umidade.
- Ter a pele exposta ao frio extremo, mesmo por curtos períodos, também pode ser perigoso. A pele exposta libera calor que o seu corpo precisa e pode levar ao congelamento.
- O frio afeta as pessoas de modo diferente. Pessoas acima dos 65 anos de idade, que têm doenças crônicas ou deficiências, que trabalham ao ar livre, que vivem em situação de rua ou que usam drogas, estão sob maior risco.
- A hipotermia é um problema sério, causado pela exposição prolongada ao frio. Ela pode ocorrer tanto em ambientes internos quanto externos. Mantenha-se seco e aquecido, e ligue para 9-1-1 se necessário.

RECURSOS

1

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

2

Receba avisos de emergência por mensagem de texto, e-mail ou telefone da AlertBoston.

3

Em determinadas condições, como no frio extremo, os serviços públicos de abastecimento não podem ser desligados, mesmo se houver atraso no pagamento.

Para mais informações sobre esses recursos, ligue para 3-1-1 ou acesse boston.gov/cold