



Mặc quần áo rộng với lớp ngoài không thấm nước.



Ở trong một nơi ấm áp.



Nếu có nguy cơ bị tê cóng, hãy ngâm các ngón tay bị lạnh trong nước ấm. Không xoa bóp hoặc sử dụng tấm sưởi.

## QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

- Mọi người đều có nguy cơ bị ảnh hưởng xấu đến sức khỏe do tiếp xúc với thời tiết lạnh, chẳng hạn như tê cóng và hạ thân nhiệt.
- Cố gắng giữ cho người khô ráo. Bị ướt và lạnh là nguyên nhân chính gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. Quá nóng cũng nguy hiểm vì đổ mồ hôi sẽ dẫn đến ướt và lạnh.
- Ngay cả khi da tiếp xúc với trời lạnh trong thời gian ngắn cũng có thể nguy hiểm. Da trần sẽ làm mất nhiệt mà cơ thể bạn cần và có thể dẫn đến tê cóng.
- Mọi người bị ảnh hưởng của nhiệt độ lạnh không giống nhau. Những người trên 65 tuổi, mắc bệnh mạn tính hoặc bị khuyết tật, làm việc ngoài trời, vô gia cư, hoặc dùng cần sa ma túy sẽ có nguy cơ bị ảnh hưởng cao hơn.
- Hạ thân nhiệt là một tình trạng nghiêm trọng do tiếp xúc với lạnh kéo dài. Nó có thể xảy ra trong nhà cũng như ngoài trời. Làm ấm cơ thể, giữ khô và gọi 9-1-1 nếu cần.

## NGUỒN TRỢ GIÚP

1

Hãy sưởi ấm tại các trung tâm sưởi ấm công cộng và Thư viện Công cộng Boston.

2

Nhận thông báo khẩn cấp từ AlertBoston qua tin nhắn, email hoặc điện thoại từ AlertBoston

3

Trong một số hoàn cảnh nào đó, các công ty không được phép cắt điện nước ga vì lý do người dùng không trả tiền.

**Để biết thêm thông tin về những nguồn trợ giúp này, gọi 3-1-1 hoặc truy cập [boston.gov/cold](http://boston.gov/cold)**