



Tcheke ak Doktè w pou konnen si fredri afekte medikaman w yo.



Fè si ke yon vwazen oswa zanmi konnen pou yo tcheke sou ou.



Chèche swen medikal si w kòmanse santi w pa byen.

## ÈSKE W TE KONNEN?

- Sèten maladi kwonik kapab redui kapasite w pou detekte epi reyaji nan chanjman tanperati yo. Pale ak doktè w davans epi chèche èd bonè si w santi w pa byen.
- Moun yo ki souffri ak opresyon, COPD, maladi kè, dyabèt, maladi mantal, pwoblèm sikilasyon, oswa obezite genyen plis chans souffri efè negatif yo nan fredri ekstrèm.
- Kèk medikaman kapab fè efè fredri ekstrèm yo vin pi mal. Revize medikaman w yo ak doktè w epi kreye yon plan pou jou frèt yo.

## RESOUS

1

Ou gen dwa kapab jwenn woulib nan MBTA The RIDE la oswa Senior Shuttle. Rele 3-1-1 pou wè si ou kalifye.

2

Meals on Wheels ak Oksilyè sante lakay yo kapab vizite pandan yon evènman fredri

3

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

**Pou plis enfòmasyon sou resous sa a yo,  
rele 3-1-1 oswa vizite [boston.gov/cold](http://boston.gov/cold)**