



请咨询您的医生，
了解寒冷天气是否会影响
您的药物治疗。



确保邻居或朋友会来了解
您的情况。



确保电池和设备
充好电。准备备用电池，以
备随时使用。

您知道吗？

- 某些残疾障碍会导致人体难以调节体温。与医生沟通，提前为寒冷天气做好准备。
- 温度或疼痛感知能力下降的人士会面临更大的冻伤风险。
- 动身前往取暖中心前，请拨打 3-1-1 或致电最近的公共取暖中心，了解他们是否为行动不便的人士提供住宿。
- 残障人士可能无法表达身体不适或发出警报。请制定一份明确的计划，以便在您需要帮助时能够通知朋友或邻居。

资源

1

您可以搭乘马萨诸塞湾交通局
无障碍客运服务
(**MBTA The Ride**) 或老年人班
车出行。请致电 **3-1-1**，了解
自己是否有资格搭乘。

2

遇到寒冷天气，送餐员
和家庭健康护工可以上
门服务。

3

前往公共取暖中心和波士
顿公共图书馆取暖。

如需详细了解这些资源，
请致电 **3-1-1** 或访问 **boston.gov/cold**