



Kiểm tra với bác sĩ của quý vị về việc lạnh có ảnh hưởng đến thuốc của quý vị.



Nhớ nhắc bạn bè hoặc hàng xóm biết để họ theo dõi hỗ trợ quý vị.



Giữ pin và thiết bị được sạc Chuẩn bị sẵn các thiết bị dự phòng để sẵn sàng sử dụng.

QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

- Một số tình trạng khuyết tật có thể khiến cho cơ thể khó điều chỉnh nhiệt độ. Nói chuyện với bác sĩ và chuẩn bị trước cho những ngày thời tiết lạnh.
- Những người bị giảm khả năng cảm nhận nhiệt độ hoặc đau có nguy cơ bị tê cóng cao hơn.
- Trước khi đi đến một trung tâm sưởi ấm, gọi 3-1-1 hoặc trung tâm sưởi ấm gần nhất của quý vị để xem họ có phương tiện phù hợp cho những người có khó khăn về đi lại không.
- Người bị khuyết tật có thể không nói lên được là họ bị khó chịu hoặc báo động cho biết họ đang gặp khó khăn. Có phương cách rõ ràng để thông báo cho bạn bè hoặc hàng xóm nếu quý vị cần giúp đỡ.

NGUỒN TRỢ GIÚP

1

Quý vị có thể dùng xe do tổ chức MBTA The Ride hoặc dịch vụ Xe đưa đón người cao niên cung cấp. Gọi 3-1-1 để xem quý vị có đủ điều kiện không.

2

Chương trình Meals on Wheels và Nhân viên chăm sóc sức khỏe tại gia có thể đến thăm trong những ngày thời tiết lạnh.

3

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

Để biết thêm thông tin về những nguồn trợ giúp này, gọi 3-1-1 hoặc truy cập boston.gov/cold