



*Fika dentu lugar  
akesedu.*



*Garanti ma bu vizinhu ou  
amigu sta siente pa es pode  
djobe-u.*



*Prokura asisténsia  
médiku si bu kumesa ta  
xinti mal.*

## BU SABIA?

- Problemas di mobilidadi pode kunplika na tenpu friu, nton pode fika difisil pa disloka pa kes sentru di akesimentu. Pur favor, faze un planu ku antesedénsia.
- Duensas króniku y alguns medikamentu pode muda di akordu ku forma ki korpu di pesoas ta risponde a tenpu friu. Fala ku bo doktor y djobe ajuda sedu si bo xinti mal.
- Pesoas ki é menus ativu fizikamenti ou ki ten metabolizmu lentu ta produzi menus kalor korporal y es é más vulnerável na tenpu friu.
- Kes ki ta vive es so sta kore maior risku. Ka bu ezita na pidi un amigu ô vizinhu pa djobe-u.

## RIKURSUS

1

*Akese na kes sentrus  
públiku di akesimentu ou  
na bibliotékas públiku di  
Boston.*

2

*Meals on Wheels &  
Home Health Aides pode  
vizita-u na periudus di  
frii*

3

*Bu pode ten transporti gratis  
ku MBTA The RIDE ou  
Senior Shuttle. Liga pa 3-1-1  
pa djobe si bu ta kualifika*

**Pa sabe mas sobri es rikursus,  
liga pa 3-1-1 ou vizita [boston.gov/cold](http://boston.gov/cold)**