



*Restez au chaud.*



*Faites-en sorte qu'un(e) voisin(e) ou un(e) ami(e) passe vérifier que tout va bien.*



*Consultez un médecin si vous commencez à vous sentir mal.*

## LE SAVIEZ-VOUS ?

- Les problèmes de mobilité peuvent s'aggraver par temps froid et il peut être difficile de se déplacer pour se rendre dans un centre de réchauffement. Veuillez anticiper.
- Les problèmes de santé chronique et certains médicaments peuvent altérer la manière dont le corps réagit au froid. Parlez-en à votre médecin à l'avance et demandez de l'aide dès que vous vous sentez mal.
- Les personnes moins actives ou dont le métabolisme est plus lent peuvent produire moins de chaleur et ressentent le froid plus facilement.
- Les personnes seules sont les plus à risque. Pensez à demander à un(e) ami(e) ou à un(e) voisin(e) de passer pour voir que tout va bien.

## RESSOURCES

1

*Allez-vous réchauffer dans l'un des centres publics de réchauffement et les bibliothèques municipales de Boston.*

2

*Des repas sur roues peuvent vous être livrés et des aides-infirmiers peuvent vous rendre visite les journées de grand froid.*

3

*Vous pouvez peut-être vous faire conduire par MBTA The RIDE ou Senior Shuttle. Appelez le 3-1-1 pour savoir si vous êtes éligible.*

**Pour en savoir plus sur ces ressources,  
appelez le 3-1-1 ou consultez le site [boston.gov/cold](http://boston.gov/cold)**