



Оставайтесь в тепле.



Попросите друга или соседа присматривать за вами.



Если вам стало плохо, обратитесь за медицинской помощью.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

- В холодную погоду усугубляются проблемы с мобильностью, поэтому посещение общественных мест отдыха может быть затруднительным. Спланируйте посещение заранее.
- Хронические заболевания и прием некоторых препаратов могут менять реакцию организма на холодную погоду. Заранее обсудите это с врачом, а если вам станет плохо, сразу же обратитесь за помощью.
- У людей с пониженной физической активностью или замедленным обменом веществ организм вырабатывает меньше тепла, что делает их более подверженными воздействию низких температур.
- В группе повышенного риска находятся люди, которые живут одни. Подумайте, если ли у вас друзья или соседи, которые могут присмотреть за вами.

### РЕСУРСЫ

1

Согреться можно в общественных местах или в публичных библиотеках Бостона.

2

В холодные дни можно вызвать службы Meals on Wheels и Home Health Aides.

3

Для поездок можно воспользоваться с лужбами The Ride управ (MBTA) или Senior Shuttle. Уточните по номеру 3-1-1, доступны ли вам эти услуги.

**Подробнее об этих ресурсах можно узнать по номеру 3-1-1 или на сайте [boston.gov/cold](http://boston.gov/cold)**