



Ở trong một nơi ấm áp.



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



Nếu quý vị bắt đầu cảm thấy trong người không khỏe, quý vị cần được chăm sóc y tế ngay.

## QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

- Vấn đề di chuyển có thể trở nên tồi tệ hơn bởi thời tiết lạnh, do đó khó có thể đi đến một trung tâm sưởi ấm. Nên chuẩn bị trước.
- Tình trạng bệnh mãn tính và một số loại thuốc có thể thay đổi cách cơ thể một người đối phó với thời tiết lạnh. Nói chuyện trước với bác sĩ và quý vị cần được chăm sóc y tế ngay nếu quý vị cảm thấy không khỏe.
- Những người ít hoạt động thể chất hoặc có sự trao đổi chất chậm hơn sẽ khiến thân thấp hơn và dễ bị ảnh hưởng bởi nhiệt độ lạnh.
- Những người sống một mình có nguy cơ cao. Nên nghĩ đến việc nhờ một người bạn hoặc hàng xóm để thỉnh thoảng theo dõi hỗ trợ quý vị.

## NGUỒN TRỢ GIÚP

1

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

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

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.

**Để biết thêm thông tin về những nguồn trợ giúp này, gọi 3-1-1 hoặc truy cập [boston.gov/cold](http://boston.gov/cold)**