



Носите свободную одежду в несколько слоев с водоотталкивающим наружным слоем.



Оставайтесь в тепле.



При риске обморожения подержите замерзшие пальцы в теплой воде. Не растирайте их и не используйте грелку.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

- Все люди подвержены отрицательному воздействию холодной погоды на здоровье, например, обморожению и гипотермии.
- Старайтесь не промокнуть. Влага и холод – основные причины отрицательного воздействия на здоровье. Перегревание также опасно, так как из-за потоотделения вы промокнете и простудитесь.
- Даже недолгое воздействие сильного холода на кожу может быть опасным. Открытая кожа выделяет тепло, которое нужно вашему организму, и это может привести к обморожению.
- Холод по-разному действует на людей. Он опаснее для людей старше 65 лет, людей с хроническими заболеваниями или инвалидностью, людей, работающих на улице, бездомных людей и для тех, кто злоупотребляет различными веществами.
- Гипотермия – это тяжелое состояние, которое вызывается длительным воздействием холода. Она может развиваться как в помещении, так и на улице. Согревайтесь, старайтесь не промокнуть и при необходимости звоните по номеру 9-1-1.

РЕСУРСЫ

1

Согреться можно в общественных местах или в публичных библиотеках Бостона.

2

Получайте оповещения от службы AlertBoston по СМС, электронной почте или телефону.

3

В некоторых обстоятельствах, например, в период сильного холода, коммунальные услуги нельзя отключать за неуплату.

Подробнее об этих ресурсах можно узнать по номеру 3-1-1 или на сайте boston.gov/cold