



Các nhà tạm trú khẩn mở cửa 24/24 tại Boston trong những ngày cực lạnh.



Ở trong một nơi ấm áp.



Khi thấy người nào đó dường như bất tỉnh, gọi 911 ngay. Ngủ bên ngoài khi trời vô cùng lạnh có thể dẫn đến cái chết.

## QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

- Sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần và ảnh hưởng của việc sử dụng chất có thể trở nên tồi tệ hơn khi cực lạnh. Nếu quý vị bắt đầu cảm thấy trong người không khỏe, quý vị cần được chăm sóc y tế ngay.
- Giảm ý thức sẽ làm mất khả năng cảm nhận và phản ứng với sự thay đổi nhiệt độ và tăng nguy cơ bị tê cóng và hạ thân nhiệt.
- Hạ thân nhiệt là một tình trạng nghiêm trọng do tiếp xúc với lạnh kéo dài. Nó có thể xảy ra trong nhà cũng như ngoài trời. Làm ấm cơ thể, giữ khô và gọi 9-1-1 nếu cần.

## NGUỒN TRỢ GIÚP

1

Tổ chức AHOPE cung cấp các dịch vụ giảm nguy hại cho những người đang dùng các chất gây nghiện.

2

Tổ chức PAATHS cung cấp dịch vụ không cần hẹn, giúp giới thiệu đến những nơi có thông tin về điều trị phục hồi và các cơ quan điều trị.

3

Giữ ấm tại Trung tâm BPHC Engagement trên đường Southampton.

**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)**