



Consulte con el médico para saber si el frío afecta sus medicamentos.



Asegúrese de que un vecino o un amigo vean cómo se encuentra.



Busque atención médica si empieza a sentirse mal.

¿SABÍA QUE...?

- Ciertas enfermedades crónicas pueden disminuir su capacidad para sentir los cambios de temperatura y responder a ellos. Hable con su médico con anticipación y busque ayuda tan pronto como empiece a sentirse mal.
- Las personas con asma, EPOC, enfermedades cardíacas, diabetes, trastornos mentales, mala circulación u obesidad son más propensas a padecer los efectos negativos del frío extremo.
- Algunos medicamentos pueden agravar los efectos del frío extremo. Revise sus medicamentos con el médico y elabore un plan para los días fríos.

RECURSOS

1

Puede que consiga transporte con The Ride o el transporte para adultos mayores de la MBTA. Llame al 3-1-1 para ver si reúne los requisitos.

2

Comidas a Domicilio y los asistentes de cuidado en el hogar pueden visitarlo durante una ola de frío.

3

Acuda a un lugar cálido, como los centros de reparo contra el frío y las Bibliotecas Públicas de Boston.

Para obtener más información sobre estos recursos, llame al 3-1-1 o visite boston.gov/cold.