



احتفظ بالبطاريات والأجهزة مشحونة. احتفظ بدعم احتياطي متاح وجاهز للاستخدام.



تأكد من أن أحد الجيران أو الأصدقاء لديه علم بأن يتفقد حالتك.



استشر طبيبك حول ما إذا كان البرد يؤثر على الأدوية الخاصة بك.

## هل تعلم؟

- بعض الإعاقات يمكن أن تجعل من الصعب تنظيم درجة حرارة الجسم. تحدث إلى طبيبك وخطط قُدماً للأيام الباردة.
- الأفراد الذين لديهم قدرة منخفضة على الشعور بدرجة الحرارة أو الألم يكونون أكثر عرضة لخطر التجمد من قرصة الصقيع.
- قبل التوجه إلى مركز التدفئة، اتصل بالرقم 3-1-1 أو أقرب مركز عام للتدفئة لمعرفة ما إذا كان لديهم أماكن إقامة للأشخاص ذوي القدرة المحدودة على الحركة.
- قد لا يكون الأفراد ذوو الإعاقة قادرين على التعبير عن عدم شعورهم بالارتياح أو لفت الأنظار لحالتهم. ضع خطة واضحة لإخطار الأصدقاء أو الجيران إذا كنت بحاجة إلى المساعدة.

## الموارد

3 احصل على الدفء في مراكز التدفئة العامة ومكتبات بوسطن العامة.

2 يمكن لمؤسسة ميلز أون وييلز والمساعدين الصحيين في المنزل زيارتك خلال موجة البرد

1 قد يمكنك ترتيب وسيلة انتقال من خلال برنامج **The Ride** التابع لهيئة نقل خليج ماساتشوستس (MBTA) أو مكوك كبار السن اتصل على 3-1-1 لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً للحصول على هذه الخدمة.

لمزيد من المعلومات حول هذه الموارد،

اتصل على الرقم 3-1-1 أو تفضل بزيارة [boston.gov/cold](http://boston.gov/cold)