



إذا بدا أن أحدهم غائب عن الوعي،
اتصل بالرقم 911. إن النوم في الهواء
الطلق أثناء البرد القارس يمكن أن
يكون مهلكًا.



إذا كنت في الخارج أثناء البرد القارس،
فقم بارتداء طبقات فضفاضة عديدة
وتجنب الاستلقاء على الأسطح الجليدية
أو المبللة.



تفتح ملاجئ المشردين في حالات
الطوارئ على مدار 24 ساعة يوميًا في
بوسطن خلال فترة البرودة القارصة.

هل تعلم؟

- تعد فترات البرد القارس أخطر الأوقات في السنة بالنسبة للأفراد الذين ليس لديهم مأوى دائم.
- أولئك الذين ليس لديهم مكان دافئ وجاف للبقاء فيه معرضون بدرجة كبيرة لآثار البرد القارس. ابحث عن الأماكن الدافئة مثل الملاجئ أو المكتبات أو مراكز التدفئة.
- يمكن أن يسبب التعرض لفترة طويلة للبرد آثارًا صحية ضارة، بما في ذلك التجمد من قرصة الصقيع والقدم المتهالكة وانخفاض حرارة الجسم. البقاء في مكان دافئ يمكن أن يمنع حدوث هذه الحالات.

الموارد

1

احصل على الدفء في ملاجئ
المشردين ومراكز التدفئة العامة
ومكتبات بوسطن العامة.

2

احصل على إشعارات الطوارئ
عبر الرسائل النصية أو البريد
الإلكتروني أو الهاتف من خلال
.AlertBoston

3

ابق دافئًا في مركز مشاركة لجنة
الصحة العامة لبوسطن (BPHC)
في شارع ساوثهامبتون.

لمزيد من المعلومات حول هذه الموارد،

اتصل على الرقم 3-1-1 أو تفضل بزيارة boston.gov/cold