



Уточните у врача, нужно ли изменить прием препаратов в холодное время года.



Попросите друга или соседа присматривать за вами.



Если вам стало плохо, обратитесь за медицинской помощью.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

- Некоторые хронические заболевания влияют на нашу способность ощущать изменения температуры и реагировать на них. Заранее обсудите это с врачом, а если вам станет плохо, сразу же обратитесь за помощью.
- Люди с астмой, ХОБЛ, заболеваниями сердца, диабетом, психическими заболеваниями, нарушением кровообращения или лишним весом более подвержены отрицательному воздействию сильного холода.
- Некоторые медицинские препараты могут усугубить влияние низких температур. Проверьте медицинские препараты вместе с врачом и составьте план на холодное время года.

РЕСУРСЫ

1 Для поездок можно воспользоваться службами *The Ride* (MBTA) или *Senior Shuttle*. Уточните по номеру 3-1-1, доступны ли вам эти услуги.

2 В холодные дни можно вызвать службы *Meals on Wheels* и *Home Health Aides*

3 Согреться можно в общественных местах или в публичных библиотеках Бостона.

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