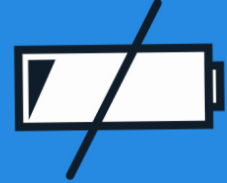




Djobe ku bo doktor  
Sobri si tenpu friu ta afeta  
bus medikamentu.



Garanti ma bu vizinhu  
ou amigu sta senti pa es  
pode djobe-u.



Mante baterias y ekipamentus  
karegadás. Ten riforsu  
disponivel e pruntu pa uza.

### BU SABIA?

- Alguns defisiénsias pode difikulta bu korpu na rigula temperatura. Fala ku bo doktor y faze bu planu pa kes dias friu.
- Pesoas ki dja diminui ses abilidada di xinti ses tenperetura ô dor es ten maior risku pa sofre kemaduras di friu.
- Antis di bai pa sentru di akesimentu, liga pa 3-1-1 ou pa kel sentru di akesimentu más próximu pa djobe ses ten kondison pa akolhe pesoas ku defisiénsia.
- Pesoas ku defisiénsia pode ka konsigi xpresa ses diskonfortu ou asiona alarmi. Ten ki ter un planu klaru pa pode aviza amigus ou vizinhos si bu meste ajuda.

### RIKURSUS

1

Bu pode ter transporti gratis ku MBTA The RIDE ou Senior Shuttle Liga pa 3-1-1 pa djobe si bu ta kualifika

2

Meals on Wheels & Home Health Aides pode vizita-u durante un periodu friu

3

Akese na kes sentrus públiku di akesimentu ou na bibliotékas públiku di Boston.

**Pa más Informason sobri es rikursus, liga pa 3-1-1 ou visita [boston.gov/cold](http://boston.gov/cold)**