



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



Попросите друга или соседа присматривать за вами.



Следите за тем, чтобы аккумуляторы и устройства были заряжены. Необходимо иметь запасные устройства, готовые к использованию.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

- В некоторых случаях инвалидность затрудняет терморегуляцию организма. Обсудите это с врачом и заранее составьте план на холодное время года.
- У людей с пониженной чувствительностью к температуре или боли риск обморожения выше.
- Прежде чем отправиться в центр отдыха в холодное время года, уточните по телефону 3-1-1, есть ли у них возможность размещения маломобильных групп населения.
- Люди с инвалидностью не всегда могут сообщить о неудобстве или поднять тревогу. Тщательно продумайте, как вы сможете сообщить друзьям или соседям, если вам потребуется помощь.

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