



*Nos dias de frio extremo, a cidade de Boston disponibiliza abrigos de emergência para pessoas em situação de rua, abertos 24 horas por dia.*



*Fique dentro de lugares quentes.*



*Se você achar que uma pessoa está desmaiada, ligue para 911. Em ambientes externos, pegar no sono no frio extremo pode ser mortal.*

## VOCÊ SABIA?

- A saúde física, a saúde mental e os efeitos das drogas podem piorar no frio extremo. Procure cuidados médicos o mais rápido possível caso você comece a se sentir mal.
- Não ter a consciência plena diminui a capacidade de sentir e responder a mudanças de temperatura e aumenta o risco de congelamento e hipotermia.
- A hipotermia é um problema sério, causado pela exposição prolongada ao frio. Ela pode ocorrer tanto em ambientes internos quanto externos. Mantenha-se seco e aquecido, e ligue para 9-1-1 se necessário.

## RECURSOS

1

A AHOPE fornece serviços de recuperação para usuários ativos de drogas.

2

A PAATHS atende sem agendamento prévio e fornece acesso a tratamentos e informações.

3

Fuja dos males causados pelo frio no Engagement Center, localizado na Southampton Street.

**Para mais informações sobre esses recursos, ligue para 3-1-1 ou acesse [boston.gov/cold](http://boston.gov/cold)**