



ابحث عن رعاية طبية إذا بدأت تشعر بتوسعك.



تأكد من أن أحد الجيران أو الأصدقاء لديه علم بأن يتفقد حالتك.



استشر طبيبك حول ما إذا كان البرد يؤثر على الأدوية الخاصة بك.

هل تعلم؟

- قد تؤدي بعض الأمراض المزمنة إلى إضعاف قدرتك على الإحساس بالتغيرات في درجات الحرارة والاستجابة لها. تحدث إلى طبيبك مقدماً واطلب المساعدة في وقت مبكر إذا شعرت بتوسعك.
- الأفراد الذين يعانون من الربو، أو مرض الانسداد الرئوي المزمن، أو مرض القلب، أو مرض السكري، أو المرض العقلي، أو ضعف الدورة الدموية، أو السمنة هم أكثر عرضة للمعاناة من الآثار السلبية للبرد الشديد.
- بعض الأدوية يمكن أن تزيد من الآثار السيئة للبرد الشديد. راجع الأدوية الخاصة بك مع طبيبك وضع خطة للأيام الباردة.

الموارد

3 احصل على الدفء في مراكز التدفئة العامة ومكتبات بوسطن العامة.

5 يمكن لمؤسسة ميلز أون وييلز والمساعدين الصحيين في المنزل زيارتك خلال موجة البرد

1 قد يمكنك ترتيب وسيلة انتقال من خلال برنامج **The Ride** التابع لهيئة نقل خليج ماساتشوستس (MBTA) أو مكوك كبار السن. اتصل على 3-1-1 لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً للحصول على هذه الخدمة.

لمزيد من المعلومات حول هذه الموارد،

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