



Bisti ropas grandi en kamada y ki ka ta entra agu



Fika dentu lugar akese.



Na kazu di prigu di kemadura di friu, pui dedu/mon dentu agu mornu. Ka bu faze masaji ou uza toadja di akesisimtu

BU SABIA?

- Tudu algen sta kore risku di efeitus prejudisial na saúdi pur kauza di xpozison na tenpu friu, tal komu kemadura di friu y hipotermia.
- Mante seku! Sta modjadu y ku friu é kauza di maioria di efeitu prejudisial di saúdi. Akesimentu izajeradu é tanbe prigozu pamodi suor ta dexa-u modjadu y friu.
- Mesmu ki bu peli for espostu na friu xtremu pa poku tenpu pode ser prigozu. Peli disprotejedu ta liberta kalor ki bo korpu meste y pode kauza kemadura na peli.
- Efeitu di friu ta afeta pesoas di forma diferenti. Pesoas ku mas di 65 anu, ki ten doensas króniku ô defisiensias, ki ta trabadja na rua, pesoas ki ta vive na rua, ou ki ta uza algun substansia, es sta na maior risku.
- Hipotermia é un problema sériu kauzadu pa txeu xpuzison na friu. Pode kuntisi tantu dentu komu fora di kaza. Akese bu korpu, mante seku, y txoma 9-1-1 si for presizu.

RIKURSUS

1

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

2

Resebe avizus di imerjénsia através di mensaji, email ou através di xamada di AlertBoston.

3

Na alguns sirkunstansias, tipu oras ki sta txeu friu, sirvisus básikus ka pode ser disligadu pamodi falta di pagamentu.

**Pa sabe mas sobri kes rikursus,
Liga pa 3-1-1 ou vizita boston.gov/cold**