



*Djobe ku bo doktor sobri modi ki tenpu friu pode afeta bus medikamentu.*



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



*Prokura asisténsia médiku si bu kumesa ta xinti mal.*

## BU SABIA?

- Alguns Duensas Krónikas pode inpidi bu abilidadi di xinti y responde a mudansas di tenperatura. Fala ku bo doktor antis y djobe ajuda logu si bu ka xinti ben.
- Pesoas ku asma, COPD, prublema di korason, diabeti, duensa mental, sirkulason fraku, ô obezidadi é más vulneravel pa sufri ku kes efeitu negativu di friu xtremu.
- Alguns medikamentu pode piora kes efeitu di friu xtremu Revê bus medikamentu djuntu ku bo doktor y kria un planu pa kes dias friu.

## RIKURSUS

1

*Bu pode ten transporti gratis ku RIDE di MBTA ô Senior Shuttle. Liga pa 3-1-1 pa djobe si bu ta kualifika*

2

*Meals on Wheels & Home Health Aides pode vizita-u na eventus di tenpu friu*

3

*Akese na kes sentrus públikus di akesismentu ou na bibliotekas públiku di Boston.*

**Pa sabe más sobri kes rikursus,  
liga pa 3-1-1 ou vizita [boston.gov/cold](http://boston.gov/cold)**