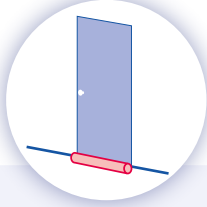


# الحفاظ على دفئك وعافيتك: البقاء آمناً في الطقس البارد

## خطط سلفاً



اتخذ تدابير بسيطة لتقليل تيارات الهواء في المنزل



احرص على التأكد من حصولك على ما يكفي من الغذاء والدواء



اطّلع على توقعات الطقس والأخبار

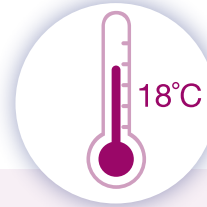
## الحفاظ على دفئك



ارتد طبقات متعددة من الملابس الرقيقة



اجعل نوافذ غرفة النوم مغلقة

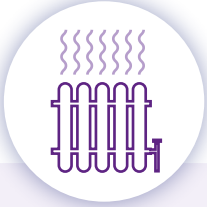


قم بتدفئة الغرفة التي تقضي معظم وقتك فيها حتى 18 درجة مئوية إذا أمكن ذلك

## تجهيز منزلك



تأكد من أن الأجهزة آمنة وتعمل بشكل جيد



استخدم نصائح توفير الطاقة لتوفير المال عند استخدام جهاز التدفئة



اطّلع على الدعم المالي الذي قد يكون متوفراً لك

## الاعتناء بنفسك وبالآخرين



احصل على المساعدة إذا لزم الأمر. اتصل برقم هيئة خدمة الصحة الوطنية NHS 111 أو برقم الطوارئ 999



تعرف على حالة الآخرين الذين قد يكونون عرضة للخطر



إذا كنت مؤهلاً، فاحصل على التطعيم ضد الإنفلونزا وكوفيد-19

للاطلاع على المزيد من المعلومات، انتقل إلى:

[www.GOV.UK](http://www.GOV.UK) - أهم النصائح للحفاظ على دفئك وعافيتك هذا الشتاء