



UK Health
Security
Agency

উষ্ণ এবং ভালো থাকা: ঠান্ডা আবহাওয়ায় নিরাপদ থাক

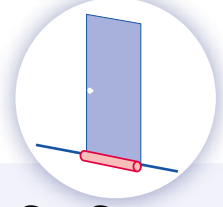
আগে থেকে পরিকল্পনা করুন



আবহাওয়ার পূর্বাভাস এবং
খবর দেখুন।



আপনার কাছে পর্যাপ্ত খাদ্য এবং ওষুধ
যেন থাকে তা নিশ্চিত করুন।



বাসার ছিদ্রগুলি কমানোর মতো
সহজ ব্যবস্থাগুলি নিন।

নিজেকে উষ্ণ রাখুন



আপনি যদি পারেন তবে আপনি বেশিরভাগ
সময় যেখানে থাকেন সেখানে 18°C উষ্ণতা
রাখার মতো করে ঘরগুলি গরম রাখুন।



শোবার ঘরের
জানালা বন্ধ রাখুন।

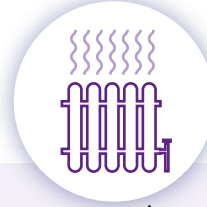


পাতলা পোশাকের
একাধিক স্তর পরে থাকুন।

আপনার বাসাকে প্রস্তুত রাখুন



আপনার জন্য কোনও আর্থিক সহায়তা
উপলব্ধ আছে কিনা তা পরীক্ষা করুন।



ঘর গরম করায় অর্থ সাশ্রয় করতে
শক্তি সাশ্রয়ী টিপস ব্যবহার করুন।

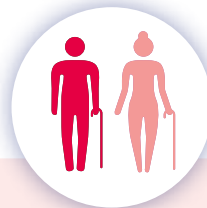


নিশ্চিত করুন যেন সরঞ্জামগুলি নিরাপদ
থাকে এবং ভালো ভাবে কাজ করে।

নিজের এবং অন্যদের যত্ন নিন



আপনি যদি যোগ্য হন তবে ফ্লু এবং
COVID-19 এর বিরুদ্ধে টিকা নিন।



অন্য কেউ দুর্বল থাকলে
তাদের উপর নজর রাখুন।



প্রয়োজনে সাহায্য নিন। NHS 111
নম্বরে কল করুন বা আপদকালীন
পরিস্থিতিতে 999 নম্বরে কল করুন।

আরও তথ্য জানতে হলে, এখানে যান:

এই শীতে উষ্ণ এবং ভালো থাকার সেবা টিপস - www.GOV.UK