



UK Health
Security
Agency

ગરમ રહેવું અને તંદુરસ્ત રહેવું: ઠંડા હવામાનમાં સુરક્ષિત રહેવું.

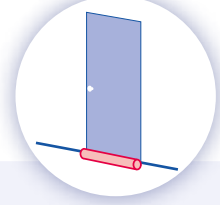
અગાઉથી આયોજન કરો



હવામાનની આગાહી અને
સમાચાર ચેક કરો.



તમારી પાસે પૂરતા પ્રમાણમાં ખોરાક
અને દવા હોય તેની ખાતરી કરો.



ઘરે ઠંડી હવાના પ્રવાહને ઓચો કરવા માટે
છિદ્રો ઢાંકવા માટે સરળ પગલાં લો.

પોતાને ગરમ રાખો



જો તમારાથી થઈ શકે તો તમે જેમાં
સૌથી વધુ સમય વિતાવતા હો તે રૂમોને
18°C તાપમાને ગરમ કરો.



બેડરૂમની બારીઓ
બંધ રાખો.

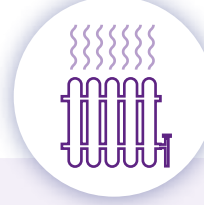


એકથી વધુ લેયરવાળાં
પાતળાં કપડાં પહેરો.

તમારા ઘરને તૈયાર કરો



તમારા માટે કઈ નાણાકીય સહાય
ઉપલબ્ધ હોઈ શકે છે તે તપાસો.



હીટિંગ પર નાણાં બચાવવા માટે
ઉર્જા બચત ટિપ્સનો ઉપયોગ કરો.

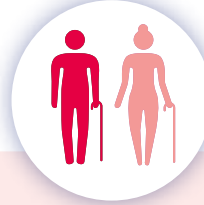


ખાતરી કરો કે ઉપકરણો સુરક્ષિત
છે અને સારી રીતે કામ કરે છે.

પોતાની અને અન્યોની સંભાળ લેવી



જો તમે લાયક હો તો ફ્લૂ અને
COVID-19 સામે રસી લો.



અન્ય લોકો પર તપાસ કરો કે
જેઓ પર જોખમ હોઈ શકે છે.



જરૂર પડે તો મદદ મેળવો.
NHS 111ને કોલ કરો અથવા
ઇમર્જન્સીમાં 999ને કોલ કરો.

વધુ માહિતી માટે અહીં જાઓ:

આ શિયાળામાં ગરમ અને તંદુરસ્ત રહેવા માટેની ટિપ્સ - www.GOV.UK