



UK Health  
Security  
Agency

# Stare al caldo e in salute: come proteggersi dal freddo

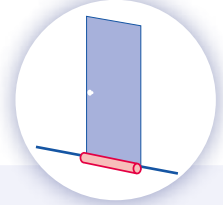
## Tenersi pronti



Controllare il meteo  
e le notizie



Assicurarsi di avere cibo e  
medicine a sufficienza



Cercare di ridurre gli  
spifferi in casa

## Mantenersi al caldo



Se possibile, riscaldare le  
stanze più usate a 18°C



Tenere le finestre  
chiusure

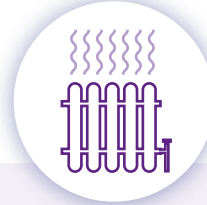


Indossare molteplici  
strati sottili

## Preparare la casa



Informarsi su eventuali  
sostegni finanziari disponibili



Risparmiare energia  
per ridurre i costi

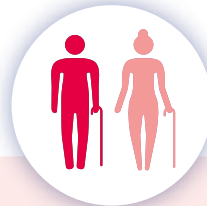


Usare elettrodomestici  
sicuri e ben funzionanti

## Prendersi cura di sé e degli altri



Se idonei, vaccinarsi  
contro l'influenza e  
il COVID-19



Fare attenzione  
alle persone  
vulnerabili



Numeri utili:  
non emergenze  
111/emergenze 999

**Per maggiori informazioni:**

[Top tips for keeping warm and well this winter - www.GOV.UK](https://www.gov.uk)