

Utrzymaj ciepło i dobre samopoczucie: bezpieczeństwo podczas zimnej pogody

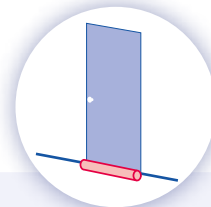
Planuj z wyprzedzeniem



Sprawdź prognozę pogody i wiadomości



Upewnij się, że masz wystarczającą ilość jedzenia i leków.



Wykonaj proste kroki, aby zmniejszyć przeciągi w domu

Utrzymaj ciepło



Jeśli to możliwe, ogrzej pomieszczenia, w których spędzasz najwięcej czasu, do 18°C



Nie otwieraj okien sypialni

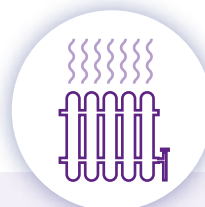


Noś kilka warstw cieńszej odzieży

Przygotuj swój dom



Sprawdź, jakie wsparcie finansowe może Ci przysługiwać



Skorzystaj ze wskazówek dotyczących oszczędzania energii, aby ograniczyć wydatki na ogrzewanie

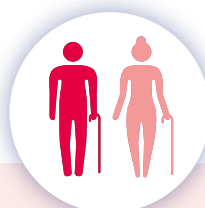


Upewnij się, że urządzenia są bezpieczne i sprawne

Dbaj o siebie i innych



Jeśli się kwalifikujesz, zaszczep się przeciwko grypie i Covid-19



Sprawdź, co słysząc u innych osób, które mogą potrzebować pomocy



W razie potrzeby zwróć się pomoc. Zadzwoń do infolinii NHS 111, a w nagłym wypadku pod numer 999

Źródła dalszych informacji:

Najlepsze porady, jak utrzymać tej zimy ciepło i dobre samopoczucie - www.GOV.UK