

Manter-se quente e confortável: segurança no tempo frio

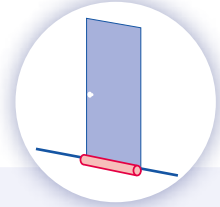
Planeie com antecedência



Verifique a previsão meteorológica e as notícias



Assegure-se de que tem alimentos e medicamentos suficientes



Tome medidas simples para reduzir correntes de ar em casa

Mantenha-se quente



Se possível, aqueça as divisões onde passa mais tempo a 18°C



Mantenha as janelas das divisões fechadas

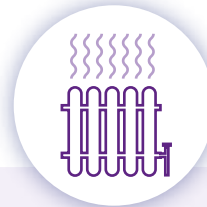


Use várias camadas de roupa mais fina

Prepare a sua habitação



Verifique que apoio financeiro pode estar disponível para si



Ponha em prática dicas de poupança de energia para economizar dinheiro em aquecimento



Certifique-se de que os aparelhos são seguros e funcionam devidamente

Cuide de si e dos outros



Se for elegível, vacine-se contra a gripe e a COVID-19



Verifique se há outras pessoas que possam estar vulneráveis



Se necessário, peça ajuda. Contacte o NHS marcando 111 ou, em caso de emergência, o 999

Para mais informações visite:

[Dicas importantes para se manter quente e bem neste inverno - www.GOV.UK](https://www.gov.uk)