

ਗਰਮ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ: ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ।

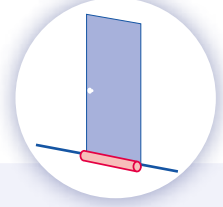
ਅਗਾਂਹ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ



ਮੌਸਮ ਦਾ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨ
ਅਤੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਵੇਖੋ।



ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਰਯਾਪਤ
ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ।



ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਣਚਾਹੇ ਪਾੜਿਆਂ ਨੂੰ
ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੌਖੇ ਉਪਾਅ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖੋ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ 18°C ਤੱਕ
ਗਰਮ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ।



ਬੈਂਡਰੂਮ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ
ਬੰਦ ਰੱਖੋ।

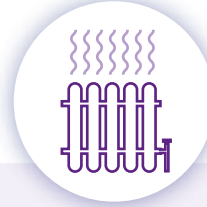


ਪਤਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਕਈ
ਪਰਤਾਂ ਪਹਿਨੋ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ



ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਵਿੱਤੀ
ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਹੀਟਿੰਗ 'ਤੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਰਜਾ
ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਵਰਤੋ।

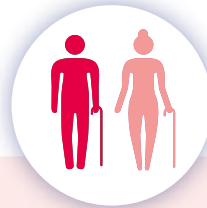


ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਪਕਰਣ
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਫਲੂ ਅਤੇ
COVID19- ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ
ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਓ।



ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜੋ
ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਲਓ।
NHS 111 ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ
ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ - www.GOV.UK