



UK Health
Security
Agency

Cum să ne fie cald și bine: a fi în siguranță pe vreme rece

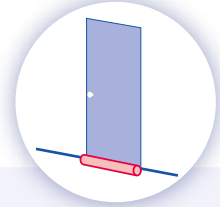
Planificați din timp



Verificați prognoza
meteo și știrile



Asigurați-vă că aveți suficiente
alimente și medicamente



Luați măsuri simple pentru a
reduce curentul de aer în casă

Încălziți-vă



Încălziți încăperile în care stați cel
mai mult la 18°C, dacă puteți



Țineți ferestrele
dormitorului închise

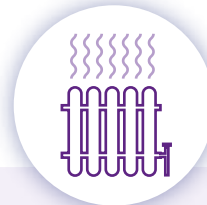


Purtați mai multe straturi
de haine mai subțiri

Cum să vă pregătiți locuința



Verificați dacă puteți beneficia
de ajutor financiar



Folosiți sfaturile de economisire
a energiei pentru a economisi
bani la încălzire

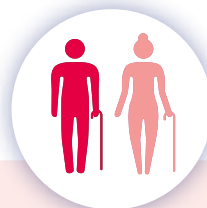


Asigurați-vă că aparatele
electrocasnice sunt sigure
și funcționează bine

Cum să aveți grijă de dumneavoastră și de ceilalți



Dacă sunteți eligibil(ă), vaccinați-vă
împotriva gripei și a COVID-19



Verificați persoanele care
ar putea fi vulnerabile



Cereți ajutor dacă este
necesar. Apelați NHS 111 sau,
în caz de urgență, la 999

Pentru mai multe informații, accesați:

[Cele mai bune sfaturi pentru a vă fi cald și bine în această iarnă - www.GOV.UK](http://www.GOV.UK)