



UK Health  
Security  
Agency

# Mantenerse en calor y estar bien: cuidarse durante la estación fría

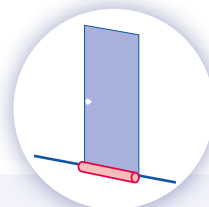
## Anticípese



Compruebe las predicciones meteorológicas y las noticias



Asegúrese de tener alimentos y medicinas en cantidad suficiente



Adopte unas sencillas medidas para reducir las corrientes de aire en el hogar

## Manténgase en calor



Si es posible, caliente a 18° C las estancias en las que pase la mayor cantidad de tiempo



Mantenga cerrada la ventana del dormitorio

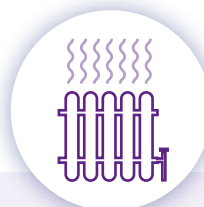


Vístase con múltiples capas de ropa más fina

## Prepare su hogar



Compruebe si puede beneficiarse de algún tipo de ayuda financiera



Siga los consejos sobre ahorro de energía para ahorrar dinero en la calefacción

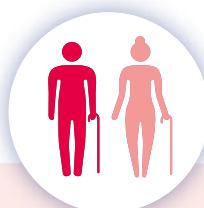


Asegúrese de que los electrodomésticos son seguros y funcionan adecuadamente

## Cúidese y cuide de los otros



Vacúnese contra la gripe y la COVID-19 siempre que le corresponda



Compruebe qué otras personas pueden ser vulnerables



Busque ayuda siempre que sea necesario. Llame al NHS al 111, o a emergencias al 999

**Para más información, visite:**

Principales consejos para cuidarse y mantenerse en calor durante este invierno - [www.GOV.UK](https://www.gov.uk)