

# У теплі та безпеці: як не замерзнути в холодну погоду.

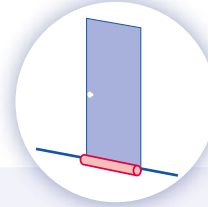
## Плануйте заздалегідь



Слідкуйте за прогнозом погоди та новинами



Потурбуйтеся про наявність достатньої кількості їжі та ліків



Вживайте простих заходів, щоб зменшити протяги в оселі

## Зігрівайтеся



За можливості підтримуйте температуру в приміщеннях, де ви проводите найбільше часу, на рівні 18°C



Не залишайте вікна в спальнях відкритими

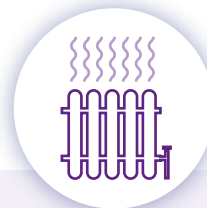


Вдягайте кілька тонших речей одночасно

## Облаштуйте свій дім



Перевірте, на яку фінансову підтримку ви можете розраховувати



Щоб заощадити гроші на опаленні, скористайтеся порадами з енергозбереження

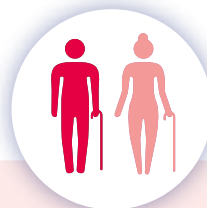


Переконайтеся, що електроприлади справні та безпечні

## Подбайте про себе та інших



За наявності відповідних показань, зробіть щеплення від грипу та COVID-19



Дізнайтеся про стан здоров'я тих, хто може бути вразливим



Зверніться по допомогу в разі потреби. Телефонуйте за номером Національної служби охорони здоров'я 111 або за номером невідкладної допомоги 999

**Докладніше за посиланням:**

Найкращі поради як залишитися в теплі та безпеці цієї зими — [www.GOV.UK](http://www.GOV.UK)