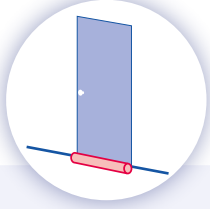


گرم اور ٹھیک رہنا: سرد موسم میں محفوظ رہنا

پیشگی منصوبہ بندی کرنا



گھر پر غیر ضروری سوراخوں کو کم کرنے کے لیے سادہ سے احتیاط برتیں۔



یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس کافی کھانے اور دوائیں ہوں۔



موسم سے متعلق پیشین گوئی اور خبروں کی جانچ کریں۔

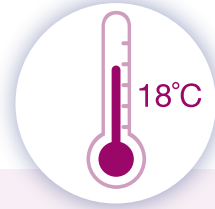
خود کو گرم رکھیں



پتلے کپڑے کی متعدد تہیں پہنیں۔



خواب گاہ کی کھڑکیاں بند رکھیں۔

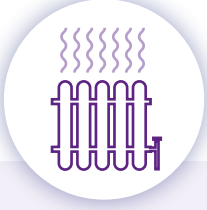


جن کمروں میں آپ زیادہ وقت گزارتے ہیں انہیں 18°C تک رکھیں، اگر آپ کر سکیں۔

اپنے گھر کو تیار کریں



یقینی بنائیں کہ آلات محفوظ ہوں اور اچھی طرح کام کر رہے ہوں۔



حرارت پر پیسے بچانے کے لیے توانائی کی بچت سے متعلق مفید اشاروں کا استعمال کریں۔

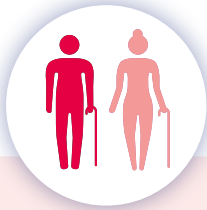


جانچ کریں کہ آپ کے لیے کون سا مالی تعاون دستیاب ہو سکتا ہے۔

اپنا اور دوسروں کا خیال رکھیں



اگر ضرورت ہو تو مدد حاصل کریں۔ NHS 111 یا کسی ایمرجنسی کی صورت میں 999 پر کال کریں۔



ایسے دیگر لوگوں کے بارے میں معلوم کریں جو ضرر پذیر ہو سکتے ہیں۔



اگر آپ اہل ہیں تو فلو اور COVID-19 کے ٹیکے لگوائیں۔

مزید معلومات کے لیے اس سے رجوع کریں:

اس موسم سرما میں گرم اور ٹھیک رہنے کے لیے مفید اشارے - www.GOV.UK