



UK Health
Security
Agency



ठंडी मौसम मां सुरक्षित रहण

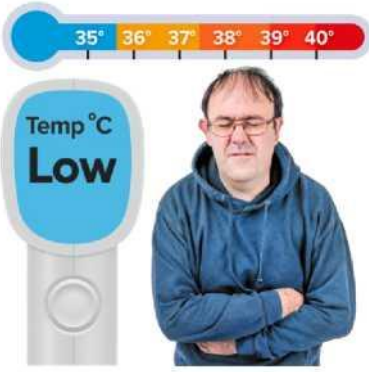
सोली पढ़ण वारी किताबची



ठंडी मौसम बाबत



आ रहनमाई ठंडी मौसम लागण पर
स्वस्थ रहण बाबत आहे।



कोय पन घणी ठंड लागवा थी बीमार थी
सके। केटला लोक बीजा लोकां थी वधारे
खतरे मां छे।



तूं पन पोताणे अने पोताणा घर ने सियाळा
माटे तैयार करी सके।



ज्यां सियाळो आवे, त्यां तमे पोताणे गरम
राखण अने ठीक रहण माटे काम करी
सको।

ખતરે માં લોક



કેટલા લોક ઠંડી મૌસમ સબબ વધારે
બીમાર થળ જો ઇમકાન રાખે છે।

આ જો મતલબ આ લોક છે, જે:

- 65 વર્ષ થી વધારે ઉમર જા છે



- 5 વર્ષ જા છે યા ઇના થી નાના છે

- હામિલ છે યા દીર્ઘ અવધિ વારી
સ્વાસ્થ્ય જા હાલાત રાખે છે

- પોતાળે રહંદા છે યા
પોતાળો ખ્યાલ રાખળ માટે મદદ જી
જરૂરત રાખે છે



- સિખ્યા માં માજૂરી રાખે છે

- કાફી પૈસા નથી



- કરી પડળ જા ખતરે માં છે

पोताणा घर ने गरम क्यां रखण



जे कमरा मां तमे घणो वेळो वापरो छे, इना ने गरम राखो। **18°C** इ कमरां माटे सौं थी ओछी गरमी आहे।



खिड़क्यां मां अने दरवाजां जा चोफेरा ठंडी हवा अंदर आवण बंद करो।
दरवाजां जा चोफेरा ड्राफ्ट रोकण वारा लगावण सस्तो आहे।



रात जो बेडरूम जां खिड़क्यां बंद राखो।



पतळा कपड़ा तहां मां पेरो।

पैसां मां मदद



ज्यां तमे काछा पैसा न होवा, त्यां पोताणा घर ने ठीक रिते गरम करण मुश्किल आहे।



आ जो मतलब आहे के ठंड सबब तमे वधारे बीमार थण जो इमकान राखो छे।



तमे हीटिंग जा बिलां मां मदद माटे फायदे, ग्रांट अने सलाह मळी सके छे: [ओछी आवक वारा लोकां माटे मदद](#)



ही हीटिंग जा बिलां मां पैसा बचावण माटे केटली सलाह छे: [घरां माटे मदद](#)

પોતાળો અને બીજાં જો રહ્યાલ રાખણ



કેટલા કામ છે જે તમે પોતાળે માટે કરી સકો. તમે બીજા લોકાં ને પન આ કામ કરણ માટે કહી સકો:



- ફલૂ અને કોવિડ જા વૈક્સીન લો
- સિયાળા જી બીમારિયાં જકાં જુકામ અને ગળા જો દુ ખ જલ્દી ઇલાજ કરો
- જ્યાં તમે પોતાળી સેહત બાબત ગિણતી રાખો ફોન 111 કરો યા પોતાળા ફાર્માસિસ્ટ યા GP ને મલો
- હલણ યા હાથાં અને ટાંગાં ને તાણણ સાં પોતાળે ગરમ રાખો
- બાહર હોવા ત્યાં સુઠી પકડ વારા જૂતા પેરો
- જ્યાં મૌસમ ઘણો ખરાબ થણ વાલો હોવે, ત્યાં ખાત્રી કરો કે તમે કાફી દવા અને ખાધો રખો છે.



પોતાળો ઘર સિયાળા માટે તયાર કરો



પક કરો કે તમારાં હીટર અને બૉયલર ચંગી રિતે કામ કરી રહ્યા છે। ઇના જી નિયમિત મરમ્મત અને સર્વિસ કરાવતા રહો।



પાળી જા પાઇપાં પર મોસિલિયત રોકણ વાળો પદાર્થ લગાઓ, જેણે ઇ જમણ થી બચે। સાથે પોતાળા લોફ્ટ માં પન મોસિલિયત રોકણ વાળો પદાર્થ લગાઓ।



જ્યાં પોતાળા ઘર માં ફપૂંદ યા નમી હોવે, ત્યાં જાણો કે ઇનો સબબ શૂં આહે। જ્યાં તમે કરાચે પર ઘર રાખો છે, ત્યાં પોતાળા માલક ને કહો।



વધીક માહિતી માટે લિંક્સ:

- [હીટ માં મદદ](#)
- [તવાણાઈ બચત ટ્રસ્ટ](#)
- [નમી અને ફપૂંદ બાબત](#)

મદદ અને સલાહ



મેટ ઑફિસ

- [પોતાણો ઘર સિયાળા માટે તયાર કરો](#)
- [પોતાણા ઘર ને ગરમ રખણ](#)



UK સરકાર

- [ઘરાં માટે મદદ](#)



Age UK

વેબ: [જિંદગી જા ખર્ચા માં મદદ](#)
ફોન: 0800 169 6565



NHS England

- [સિયાળા માં સ્વસ્થ ક્યાં રહણ](#)