இந்தக் குளிர்காலத்தில் சூட்டோடு இருங்கள்

அடுக்கு ஆடைகள்

சூடான தொப்பிகள் மற்றும் கையுறைகள், நீர் உட்புகாத, காற்றுப் புகாத வெளிப்புற அடுக்கு ஆடைகளையும் நீர்ப் உட்புகாத பூட் சப்பாத்துக்களையும் அணியுங்கள்.

வெளிப்படும் தோலை மூடுதல்

உறை பனியினால் தோலில் காயங்கள் ஏற்படுவதைத் தடுக்க முடிந்தவரை வெளிப்படும் தோலை மூடிக்கொள்ளுங்கள்.

உலர்ந்த நிலையில் இருங்கள்

தாழ் வெப்பநிலையைத் தடுக்க, நனைந்தால் உடனடியாக உலர்ந்த ஆடைகளை அணிந்து கொள்ளுங்கள்.

எதிர்காலத்தைத் திட்டமிடுங்கள்

வானிலை அறிக்கையைப் பாருங்கள். கடுமையான வானிலை முன்னறிவிக்கப்பட்டால், திறந்த வெளியிலான செயற்பாடுகளைக் குறையுங்கள அல்லது வேறு நேரங்களில் செய்வதற்குத் திட்டமிடுங்கள்.

சூடேற்றிக் கொள்ளுங்கள்

வெப்பமான கட்டிடங்களில் வழக்கமான இடைவேளைகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

மற்றவர்களைப் பற்றித் தேடிப் பாருங்கள்

குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் அண்டை வீட்டார், குறிப்பாக தனியாக வசிக்கும் முதியவர்கள் சூடாக இருப்பதை உறுதிசெய்ய அவர்களைப் பற்றித் தேடிப் பாருங்கள்.

செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது பாதுகாப்பாக இருங்கள்

பனிப் பொழிவு உள்ள காலங்களில், அகலமான, தாழ்வான குதிகால் பூட் சப்பாத்துக்களையும், பிரகாசமான நிறத்திலான ஆடைகளையும் அணியுங்கள்.

அவதானியுங்கள்

கடுமையான குளிரின் காரணமாக யாருக்காவது உதவி தேவைப்பட்டால், 311 ஐ அழைக்கவும். அவசரநிலைகளுக்கு, 911 ஐ அழைக்கவும்.

TORONTO Public Health

toronto.ca/StayWarm