

નિર્દેશો

# ગરમીને પરાજિત કરો: ઘરે ઠંડક રાખવાનું ચેકલિસ્ટ

## ઇંગલેન્ડને લાગુ પડે છે

ઘર ઓવરહીટિંગના જોખમ પર હોઈ શકે કે કેમ તે અને આ જોખમ કઈ રીતે ઘટાડવું તે ઓળખવામાં આ ચેકલિસ્ટ તમને મદદ કરશે.

આપણે સૌ ગરમ હવામાનની આતુરતાથી રાહ જોતા હોઈએ છીએ, પરંતુ ક્યારેક ઘરો ઓવરહીટ થઈ શકે છે (બેચેની કરે એટલાં ગરમ બની શકે છે). ગરમ હવામાનના સમયગાળાઓ દરમિયાન દરેક વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય પર જોખમ આવી શકે છે, પરંતુ કેટલાક લોકો પર વિશેષપણે ગરમીનું જોખમ વધારે હોય છે. ગરમ ઘરને કારણે સ્વાસ્થ્યની હાલની સ્થિતિઓ વણસી શકે છે અને તે જીવલેણ નીવડી શકે છે.

## ઘરો વધુપડતાં ગરમ થવાની શક્યતા છે

ગરમ હવામાન દરમિયાન ઓવરહીટ થઈ શકે એવાં ઘરોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- ઉપરના માળે આવેલા ફ્લેટો, કારણ કે ગરમી વધે છે
- મિલકતની માત્ર એક જ બાજુએ ખૂલતી બારીઓ સાથેનાં ઘરો, કારણ કે આનો અર્થ એ છે કે ઘરમાં હવાઉજાસ ઓછો હશે
- બહારથી, દાખલા તરીકે કોઈ શટર કે શેડ્ઝ નહિ, અથવા તો અંદરથી, દાખલા તરીકે કોઈ પડદા કે બ્લાઇન્ડ્ઝ નહિ તે સાથે સૂર્યમાંથી થોડા શેડિંગ સાથેનાં ઘરો
- પૂર્વ, પશ્ચિમ કે દક્ષિણ તરફ મુખ હોય એવી મોટી બારીઓ, જેમાં સૂર્ય સામે કોઈ શેડ ન હોય (દાખલા તરીકે, બાહ્ય શટર્સ અથવા આંતરિક પડદા અને બ્લાઇન્ડ્ઝ)
- નજીકમાં સહેજ લીલી જગ્યા સાથે ગીયોગીય બંધાયેલા શહેરી વિસ્તારમાં આવેલાં ઘરો, કારણ કે આ વિસ્તારો વધારે ગરમ તાપમાન અનુભવી શકે છે
- કેટલાંક અત્યંત ઇન્સ્યુલેટેડ અથવા ઊર્જાની દૃષ્ટિએ કાર્યક્ષમ ઘરો ગરમીને અંદર જકડી લે તેમ બની શકે છે. ઘરોને ઊર્જાની દૃષ્ટિએ કાર્યક્ષમ બનાવવાથી સ્વાસ્થ્યના અને અન્ય ઘણા લાભો થાય છે, પરંતુ ઊનાળામાં ઓવરહીટિંગ અટકાવવા માટે કાળજી લેવી જરૂરી છે

- વધુપડતી ગરમી છોડતાં ઓછી કાર્યક્ષમતા સાથેનાં ઘરો, જેમ કે નબળા ઇન્સ્યુલેશન સાથેની ગરમ પાણીની સિસ્ટમો
- બારીઓ મર્યાદિત ખૂલતી હોય એવાં ઘરો, ઉદાહરણ તરીકે જો સેફ્ટી કેચ ઇન્સ્ટોલ કરેલ હોય

## ઓવરહીટિંગના કારણે જેમની તબિયત ખરાબ થવાનું વધારે જોખમ હોઈ શકે એવા રહીશો

કેટલાક લોકો ગરમ હવામાનમાં અસ્વસ્થ થવાનું વધુ જોખમ ધરાવતા હોવાના ઘણાં કારણો છે, જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- મોટી ઉંમરના, ખાસ કરીને 65 વર્ષ અને તેથી વધુ વયના (75 વર્ષ અને તેથી વધુ વયના લોકોના અગાઉના માર્ગદર્શનમાં થયેલ ફેરફાર નોંધો)
- બાળકો, ખાસ કરીને 5 અને 5 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના
- એવા લોકો કે જેઓ એકલા રહે છે અને/અથવા સામાજિક રીતે એકલા રહે છે
- લાંબા ગાળાની આરોગ્યની સ્થિતિ ધરાવતા લોકો (ખાસ કરીને હૃદય અને શ્વાસની તકલીફ)
- અમુક દવાઓ લેતા લોકો
- જે લોકોને તેમની નિયમિત પ્રવૃત્તિઓ માટે અન્ય લોકોની સહાયની જરૂર હોય છે
- ગરમ હવામાનમાં તેમના વર્તનને અનુકૂલિત કરવામાં મુશ્કેલી ધરાવતા લોકો (ઉદાહરણ તરીકે, ઉન્માદ, માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ અથવા આલ્કોહોલ/મનોરંજન દવાઓના ઉપયોગને કારણે)
- જે લોકો દિવસના સૌથી ગરમ સમયે ઘરે હોય છે (ઉદાહરણ તરીકે, નાના બાળકો અથવા ઘર કામદારો)

## ગરમ હવામાન માટે તમારા ઘરને તૈયાર કરવા માટે તમે કરી શકો એવી બાબતો

જ્યારે ગરમ હવામાનનો સમયગાળો આવે છે ત્યારે અમને ઘણીવાર કેટલીક ચેતવણી મળે છે, અને દરેક ઉનાળાના સમયગાળા માટે આયોજન કરવું હંમેશાં મદદરૂપ થાય છે. ગરમ

હવામાન દરમિયાન તમારા ઘરને વધુ ગરમ થવાના જોખમને ઘટાડવા અને તેની તૈયારી કરવા માટે તમે કરી શકો તેવી બાબતો આ પ્રમાણે છે:

1. આંતરિક બ્લાઇન્ડ્સ અથવા પડદા, અથવા બાહ્ય શટર, રોલર બ્લાઇન્ડ્સ અથવા ચંદરવો પણ ખૂબ અસરકારક છે.
2. જો તમારા ઘરમાં વેન્ટિલેશન સિસ્ટમ હોય તો તપાસો કે તે સ્વિચ ઓન કરેલ હોય અને તેમાં 'સમર મોડ' હોય તો તેમાં તે ચાલતી હોય તે ચેક કરો.
3. તપાસો કે ફિજ, ફીઝર અને પંખા યોગ્ય રીતે કામ કરી રહ્યા છે, ઉદાહરણ તરીકે તપાસ કરીને કે તમારું ભોજન ઠંડું છે કે ઠરેલું છે.
4. પેકેજિંગ પરની સૂચનાઓ અનુસાર દવાઓ સંગ્રહિત કરી શકાય છે કે કેમ તે તપાસો.
5. જો તમારા ઘરનું ઇન્સ્યુલેશન અથવા નવીનીકરણ કરી રહ્યા હો, તો ઓવરહિટીંગ ઘટાડવા અંગેની સલાહ માટે ઇન્સ્ટોલર્સને પૂછો.
6. બહાર ઉગાડવામાં આવતા છોડ છાંયો પ્રદાન કરી શકે છે, જે દક્ષિણ તરફની બારીઓની સામે ખાસ કરીને મદદરૂપ થઈ શકે છે, જ્યારે અંદરના છોડ હવાને ઠંડક આપવામાં મદદ કરી શકે છે.

## ગરમ હવામાન દરમિયાન તમારા ઘરમાં તમે કરી શકો એવી બાબતો

જ્યારે ગરમ હવામાન આવે છે ત્યારે ઘરની ગરમી ઘટાડવા માટે આપણે બધા લઈ શકીએ એવાં ઘણાં ઝડપી અને સરળ પગલાં છે:

1. જો શક્ય હોય તો બારીઓ પર શેડ કરો કે તેને ઢાંકો.
2. જ્યારે બહાર હવા ઠંડી લાગે ત્યારે બારીઓ ખોલો (જ્યારે આમ કરવું સલામત હોય), ઉદાહરણ તરીકે રાત્રે, અને ઘરમાંથી હવા વહેતી કરવાનો પ્રયાસ કરો.
3. જો હવાનું તાપમાન 35 ડિગ્રી સેલ્સિયસથી ઓછું હોય તો ઇલેક્ટ્રિક પંખાનો ઉપયોગ કરો, પરંતુ પંખાને તમારા શરીર તરફ સીધો ન રાખો, કારણ કે તેનાથી ડિહાઇડ્રેશન થઈ શકે છે.
4. તપાસો કે તમારું હીટિંગ બંધ છે.
5. ઘરમાં ઉત્પન્ન થતી ગરમીને ઘટાડવા માટે, ઉપયોગમાં ન હોય તેવી લાઇટ અને ઇલેક્ટ્રિકલ સાધનો બંધ કરો અને દિવસના ઠંડા સમયે રસોઈ કરવાનું વિચારો.
6. ઘરના ઠંડા ભાગમાં ખસેડો, ખાસ કરીને જો શક્ય હોય તો સૂવા માટે.

7. બહાર શેડમાં અથવા સાર્વજનિક મકાનમાં (જેમ કે પૂજાનાં સ્થળો, સ્થાનિક પુસ્તકાલયો અથવા સુપરમાર્કેટ)માં વધારે ઠંડક હોઈ શકે છે, તેથી જો તમે ગરમી સામે તમારી જાતને વધુ જોખમમાં મૂક્યા વિના ત્યાં સલામત રીતે મુસાફરી કરી શકતા હો તો મુલાકાતને ઠંડક મેળવવાના માર્ગ તરીકે વિચારો.

## સહાયતા ક્યાંથી મેળવવી

ગરમ હવામાન દરમિયાન સ્વાસ્થ્ય સલાહ:

[ગરમીને પરાજિત કરો](#)

[ગરમીથી લાગતા થાક અને હીટ સ્ટ્રોક પર NHSની સલાહ](#)

[સનસ્ક્રીન અને સૂર્ય સામે રક્ષણ અંગે NHSની સલાહ](#)

## ગરમ હવામાન માટે તમારા ઘરને તૈયાર કરવા અંગેની સલાહ

જો તમે સોશિયલ હાઉસિંગમાં રહેતા હો તો તમે નીચેનામાંથી તમારા ઘર માટે મદદ અને સમર્થન મેળવી શકશો:

- તમારી [સ્થાનિક કાઉન્સિલ](#)
- વૃદ્ધ લોકો માટે [ફર્સ્ટ સ્ટોપ કેયર એડવાઇસ](#) (First Stop Care Advice) અથવા [હોમ ઇમ્પ્રુવમેન્ટ એજન્સીઓ](#) (Home Improvement Agencies) (0300 124 0315) દ્વારા અધિકૃત ઘર સુધારણા એજન્સી અથવા હેન્ડીપર્સન સેવા
- તમારી સોશિયલ લેટિંગ એજન્સી
- તમારા સોશિયલ હાઉસિંગ પ્રદાતા
- [સિટિઝન્સ એડવાઇસ](#) (Citizen's Advice)

જો તમારી પાસે પોતાની માલિકીનું ઘર હોય (માલિકના કબજાનું) તો તમે વૃદ્ધ લોકો માટે [ફર્સ્ટ સ્ટોપ કેયર એડવાઇસ](#) અથવા [હોમ ઇમ્પ્રુવમેન્ટ એજન્સીઓ](#) (0300 124 0315) દ્વારા અધિકૃત ઘર સુધારણા એજન્સી અથવા હેન્ડીપર્સન સેવા તરફથી મદદ અને સહાયતા મેળવવા સક્ષમ હોઈ શકો છો.

જો તમે ભાડાના ઘરમાં રહેતા હો તો તમે નીચેનામાંથી મદદ અને સમર્થન મેળવવા સક્ષમ હોઈ શકો છો:

- તમારી [સ્થાનિક કાઉન્સિલ](#)
- તમારી સોશિયલ વેટિંગ એજંસી
- [સિટિઝન્સ એડવાઇસ](#)
- તમારા ખાનગી મકાનમાલિક