

Ghid util

Cum să învingeți căldura și să păstrați răcoare acasă

Aplicabil în Anglia

Această listă vă ajută să identificați dacă o locuință este expusă riscului de supraîncălzire și cum să reduceți acest risc.

Deși cu toții așteptăm cu nerăbdare vremea caldă, uneori, casele se pot supraîncălzi (pot deveni inconfortabil de calde). Sănătatea tuturor poate fi în pericol în perioadele de caniculă, dar unele persoane sunt deosebit de vulnerabile la căldură. O casă supraîncălzită poate agrava afecțiunile de sănătate existente și poate cauza decese.

Case predispuse la supraîncălzire

Între casele care se pot supraîncălzi în timpul anotimpului cald se numără:

- apartamentele de la ultimul etaj, deoarece căldura se ridică
- locuințele cu ferestre doar pe o singură latură, ceea ce înseamnă că sunt mai puțin ventilate
- locuințe cu puțină umbră, fie la exterior (fără obloane sau parasolare), fie la interior (fără perdele sau jaluzele)
- ferestrele mari orientate spre est, vest sau sud, care nu sunt protejate împotriva soarelui (de exemplu, obloane la exterior sau perdele și jaluzele la interior)
- locuințele situate în zone urbane dense, cu puține spații verzi în apropiere, deoarece în aceste zone se pot înregistra temperaturi și mai ridicate
- unele locuințe foarte bine izolate sau eficiente din punct de vedere energetic pot reține căldura în interior. Creșterea eficienței

energetice a locuințelor are numeroase beneficii pentru sănătate și nu numai, dar trebuie evitată supraîncălzirea în timpul verii

- locuințe cu electrocasnice cu randament scăzut care degajă căldură în exces, cum ar fi conductele de apă caldă slab izolate
- locuințe cu deschidere insuficientă a ferestrelor, cum ar fi cele cu dispozitive de siguranță

Locuitorii expuși unui risc mai mare de îmbolnăvire din cauza supraîncălzirii

Sunt multe motive pentru care unele persoane sunt predispuse la a se simți rău pe vreme caldă, printre care:

- persoanele în vârstă de și peste 65 de ani (a se remarca modificarea față de ghidul anterior, care prevedea vârsta de și peste 75 de ani)
- copii, în special cei cu vârsta de 5 ani și sub 5 ani
- persoanele care locuiesc singure și/sau izolate din punct de vedere social
- persoanele cu afecțiuni cronice de sănătate (în special probleme cardiace și respiratorii)
- persoanele care iau anumite medicamente
- persoane care au nevoie de ajutor pentru activitățile lor de rutină
- persoanele cu dificultăți de adaptare pe vreme caldă (de exemplu, persoane cu demență, cu probleme de sănătate mintală sau care consumă alcool/droguri recreative)
- persoanele care stau acasă în cea mai caldă perioadă a zilei (de exemplu, copiii mici sau persoanele care lucrează la domiciliu)

Cum să pregătiți casa pentru caniculă

De cele mai multe ori suntem avertizați când urmează o perioadă de vreme caldă și este întotdeauna util să fim pregătiți pentru perioadele de vară.

Sunt câteva lucruri pe care le puteți face pentru a vă pregăti și pentru a reduce riscul de supraîncălzire a locuinței pe timp de caniculă:

1. Luați în considerare instalarea de jaluzele sau perdele interioare sau de obloane exterioare; rulourile sau copertinele sunt, de asemenea, foarte eficiente.
2. Dacă aveți un sistem de ventilație în locuință, verificați dacă acesta este pornit și funcționează în „modul de vară”, dacă există.
3. Verificați dacă frigiderele, congelatoarele și ventilatoarele funcționează corect, de exemplu, controlând dacă alimentele rămân reci sau înghețate.
4. Verificați dacă medicamentele pot fi depozitate în conformitate cu instrucțiunile de pe ambalaj.
5. Dacă vă izolați sau renovați locuința, întrebați instalatorii cum puteți reduce supraîncălzirea.
6. Cultivarea de plante de exterior poate oferi umbră, acestea putând fi deosebit de utile în fața ferestrelor orientate spre sud, în timp ce plantele din interior pot ajuta la răcirea aerului.

Ce puteți face acasă pe timp de caniculă

În timpul anotimpului cald, pot fi luate câteva măsuri rapide și simple pentru a reduce căldura în casă, accesibile tuturor:

1. Dacă este posibil, umbriți sau acoperiți ferestrele.
2. Deschideți ferestrele (dacă este sigur) atunci când aerul este mai rece afară decât înăuntru, de exemplu noaptea, și încercați să asigurați circulația aerului la interior.
3. Folosiți ventilatoare electrice dacă temperatura aerului este sub 35°C, dar nu îndreptați ventilatorul direct spre corp, deoarece poate cauza deshidratare.
4. Verificați dacă încălzirea este oprită.
5. Pentru a reduce căldura generată în casă, stingeți luminile și aparatele electrice care nu sunt folosite și gândiți-vă să gătiți în momentele mai răcoase ale zilei.

6. Mutați-vă într-o parte mai răcoasă a casei, în special pentru a dormi, dacă este posibil.
7. Este posibil să fie mai răcoare afară, la umbră sau într-o clădire publică (cum ar fi lăcașurile de cult, bibliotecile locale sau supermarketurile), deci vizitați-le pentru a vă răcori, dacă puteți să vă deplasați în siguranță acolo fără să vă expuneți unui risc mai mare din cauza căldurii.

Unde să obțineți ajutor

Consiliere de sănătate în perioadele de caniculă:

[Cum să învingeți căldura](#)

[Recomandările NHS în cazurile de epuizare și insolatie](#)

[Recomandările NHS privind cremele solare și protecția împotriva soarelui](#)

Sfaturi despre cum puteți pregăti casa pentru caniculă

Dacă locuiți într-o locuință socială, puteți obține ajutor și sprijin din partea următoarelor instituții:

- [consiliul dvs. local](#)
- o agenție de îmbunătățire a locuințelor sau un instalator acreditat prin serviciul de [Consilierul de îngrijire First Stop](#) (First Stop Care Advise) pentru persoanele în vârstă, sau prin [Agenția de îmbunătățire a locuințelor](#) (Home Improved Agencies) (0300 124 0315)
- agenția dvs. pentru locuințe sociale
- furnizorul dvs. de locuințe sociale
- [Consilierul cetățeanului](#) (Citizen's Advise)

Dacă sunteți proprietarul locuinței dvs. (proprietar ocupant), puteți obține ajutor și sprijin din partea unei agenții acreditate de îmbunătățire a locuințelor sau a unui instalator autorizat prin intermediul [Consilierul de îngrijire First Stop](#) pentru persoanele în vârstă, sau prin [Agenția de îmbunătățire a locuințelor](#) (0300 124 0315).

Dacă locuiți cu chirie, puteți obține ajutor și sprijin din partea următoarelor instituții:

- [consiliul dvs. local](#)
- agenția dvs. pentru locuințe sociale
- [Consilierul cetățeanului](#)
- proprietarul locuinței private pe care o închiriați