

Посібник

Як подолати спеку: контрольний список правил охолодження в домашніх умовах

Поширюється на територію Англії

За допомогою цього контрольного списку ви можете визначити, чи є ризик перегрівання оселі та як його зменшити.

Попри те, що всі ми з нетерпінням чекаємо на спеку, будинки іноді перегріваються (в них стає неприємно спекотно). Спекотна погода може загрожувати здоров'ю будь-якої людини, але деякі з нас є особливо вразливими до спеки. Висока температура в оселі може погіршити наявні захворювання та навіть призвести до загибелі.

Помешкання, що перегріваються з більшою ймовірністю

До числа помешкань, які часом здатні перегріватися у спекотну погоду, належать:

- квартири на останньому поверсі, через те, що там підвищується температура;
- помешкання, в яких вікна, що відчиняються, розташовані лише з одного боку, оскільки це значно зменшує вентиляцію в приміщенні;
- помешкання, які не захищені від сонця як ззовні (наприклад, через брак віконниць чи навісів), так і зсередини (наприклад, не мають штор або жалюзі);
- великі вікна, що виходять на схід, захід або південь і які повністю не захищені від сонця (наприклад, не мають зовнішніх віконниць або внутрішніх штор і жалюзі);
- будинки, розташовані в районах з щільною забудовою та з незначною кількістю зелених насаджень поблизу, оскільки в таких районах температура може бути ще вищою;

- окремі будинки з високим рівнем теплоізоляції або енергоефективності можуть затримувати тепло всередині. Енергоефективність будинків забезпечує багато переваг для здоров'я та інших аспектів, але потрібно бути обережним, щоб не допустити надмірного нагрівання влітку;
- помешкання, обладнані малоефективними приладами, що виділяють надлишкове тепло, наприклад, системами гарячого водопостачання з поганою ізоляцією;
- помешкання, в яких обмежено відкривання вікон (наприклад, якщо встановлено запобіжник).

Мешканці, що піддаються підвищеному ризику захворювання внаслідок перегрівання

Є багато причин, чому деякі люди більш схильні до погіршення самопочуття у спекотну погоду, серед них:

- літні люди, особливо у віці понад 65 років (зверніть увагу на відмінність від попередніх рекомендацій щодо віку понад 75 років);
- діти, переважно віком до 5 років;
- самотні та/або соціально ізольовані особи;
- особи з хронічними захворюваннями (зокрема, хворобами серця та дихальних шляхів);
- особи, які вживають певні ліки;
- особи, які потребують сторонньої допомоги у повсякденному житті;
- особи, які не можуть самостійно пристосуватися до теплої погоди (наприклад, внаслідок деменції, психічних розладів або вживання алкоголю/рекреаційних наркотичних речовин);
- особи, які мають перебувати вдома під час найбільшої спеки (наприклад, маленькі діти або домашні працівники).

Які заходи можуть допомогти підготувати оселю до спекотної погоди

Ми зазвичай отримуємо попередження про насування періоду спеки, і завжди корисно підготуватися до кожного літнього сезону. Щоб підготуватися до спекотної погоди та зменшити ризик перегрівання оселі, потрібно вжити певних заходів:

1. Варто встановити внутрішні жалюзі або штори, або зовнішні віконниці, ролети чи навіси, які також є дуже ефективними.
2. Якщо ваша оселя обладнана вентиляційною системою, переконайтеся, що вона увімкнена і працює в «літньому режимі», якщо це передбачено.
3. Перевірте справність холодильників, морозильних камер і вентиляторів, зокрема переконайтеся, що ваші продукти залишаються охолодженими або замороженими.
4. Дізнайтеся про умови зберігання ліків відповідно до інструкцій на їхніх упаковках.
5. Якщо ви утеплюєте чи переобладнуєте свою оселю, зверніться до монтажників за порадою щодо зменшення ризику надмірного нагрівання.
6. Вирощування рослин надворі може забезпечити тінь, що буде особливо корисно перед вікнами, які виходять на південь, а рослини в приміщенні допоможуть охолодити повітря.

Що можна робити вдома під час спеки

Коли настає спекотна погода, можна вжити декілька простих і швидких заходів, щоб знизити температуру в оселі:

1. За можливості, затініть або закрийте вікна.
2. Відкривайте вікна (коли це безпечно), коли повітря на вулиці охолоджується (наприклад, вночі), і постарайтеся спрямувати його потік у приміщенні.
3. За температури повітря нижче 35°C використовуйте електричні вентилятори, але не спрямовуйте їх безпосередньо на тіло, оскільки це може спричинити зневоднення організму.
4. Переконайтеся, що опалення вимкнене.
5. Зменшити виділення тепла в оселі можна, вимкнувши світло та електроприлади, які не використовуються, а також якщо приготування їжі відбувається в прохолодний час доби.

6. За можливості перейдіть у більш прохолодну частину будинку, особливо на час сну.
7. Оскільки на вулиці в тіні або в громадських приміщеннях (таких як культові споруди, місцеві бібліотеки або супермаркети) може бути прохолодніше, можна відвідувати ці місця для охолодження, за умови, що ви можете безпечно туди дістатися, не наражаючи себе на ще більшу небезпеку через спеку.

Куди звертатися по допомогу

Медичні рекомендації під час спеки:

[Як подолати спеку](#)

[Рекомендації Національної служби охорони здоров'я щодо теплового виснаження та теплового удару](#)

[Рекомендації Національної служби охорони здоров'я щодо використання засобів захисту від сонця та безпеки перебування на сонці](#)

Як підготувати оселю до спекотної погоди

Якщо ваша оселя є соціальним житлом, ви можете отримати допомогу та підтримку від таких установ:

- [місцева рада](#)
- акредитоване агентство з благоустрою житла або послуги помічника на дому через [Службу консультування з догляду](#) (First Stop Care Advice) за літніми людьми або [Агенцію з благоустрою житла](#) (0300 124 0315);
- ваша агенція з надання соціального житла;
- ваш постачальник послуг соціального житла;
- [Служба консультування громадян](#) (Citizen's Advice)

Якщо ви є власником будинку (і в ньому проживаєте), ви можете отримати допомогу та підтримку від акредитованої агенції з благоустрою

житла або послуги помічника на дому через [Службу консультування з догляду](#) за літніми людьми або [Агенцію з благоустрою житла](#) (0300 124 0315).

Якщо ви винаймаєте житло в орендованому помешканні, ви можете отримати допомогу та підтримку від таких установ:

- [місцева рада](#);
- ваша агенція з надання соціального житла;
- [Служба консультування громадян](#)
- ваш приватний орендодавець.