

Pokonaj upał: lista kontrolna spędzenia upałów w domu

Dokument ma zastosowanie do Anglii

Ta lista kontrolna pomoże Ci sprawdzić, czy dom jest narażony na przegrzanie i jak można temu zapobiec.

Chociaż każdy z nas cieszy się na powrót ciepłej pogody, jednak czasami domy mogą się wówczas przegrzewać (stawać się nieznośnie gorące). Upały mogą zagrozić zdrowiu każdego z nas, jednak dla niektórych są szczególnie niebezpieczne. Przegrzany dom może zaostrzyć istniejące choroby, a nawet doprowadzić do śmierci.

Domy częściej się przegrzewają

Podczas upałów szczególnie zagrożone przegrzaniem są m.in.:

- mieszkania na ostatniej kondygnacji, ze względu na wznoszenie się gorącego powietrza
- domy, w których okna otwierają się tylko po jednej stronie, ponieważ ogranicza to przepływ powietrza
- domy nie wyposażone w ochronę przed słońcem, zewnętrzną w formie okiennic i żaluzji, lub wewnętrzną, na przykład zasłony lub żaluzje
- domy mające duże okna wychodzące na wschód, zachód lub południe, które nie są zasłonięte przed słońcem (np. od zewnątrz roletami lub od wewnątrz zasłonami lub żaluzjami)
- domy zlokalizowane na gęsto zabudowanym obszarze miejskim z niewielką ilością terenów zielonych, ponieważ na tych obszarach mogą panować jeszcze wyższe temperatury
- niektóre dobrze izolowane lub energooszczędne domy mogą zatrzymywać ciepło w środku. Termoizolacja domów niesie wiele korzyści zdrowotnych i nie tylko, należy jednak zachować ostrożność, aby uniknąć przegrzania latem

- domy wyposażone w urządzenia o niskiej wydajności, które emitują nadmiar ciepła, takie jak słabo zaizolowane systemy ciepłej wody
- domy, z ograniczoną możliwością otwierania okien, na przykład gdy zainstalowano zatrzask zabezpieczający

Mieszkańcy, którzy dla których przegrzanie jest bardziej niebezpieczne dla zdrowia

Jest wiele powodów, dla których niektórzy ludzie mogą być narażeni na problemy zdrowotne podczas upałów, m.in.:

- osoby starsze, zwłaszcza w wieku 65 lat i starsze (prosimy zwrócić uwagę na zmianę w stosunku do poprzednich wytycznych, które mówiły o osobach od 75 roku życia)
- dzieci, szczególnie do 5 roku życia
- osoby mieszkające samotnie i/lub izolowane społecznie
- osoby z długotrwałymi schorzeniami (szczególnie cierpiące na problemy z sercem i oddychaniem)
- osoby przyjmujące niektóre leki
- osoby, które potrzebują pomocy innych osób w czynnościach życia codziennego
- osoby mające trudności z przystosowaniem się do cieplejszej pogody (na przykład z powodu demencji, problemów ze zdrowiem psychicznym lub używania alkoholu/narkotyków w celach rekreacyjnych)
- osoby, które są w domu w najgorętszych godzinach dnia (na przykład małe dzieci lub osoby pracujące w domu)

Rzeczy, które można zrobić, aby przygotować swój dom na upalną pogodę

Często otrzymujemy ostrzeżenie, o nadchodzącym okresie upałów i zawsze warto zaplanować okres letni. Są rzeczy, które możesz zrobić, aby się przygotować i zmniejszyć ryzyko przegrzania domu podczas upałów:

1. Zastanów się nad zamontowaniem żaluzji lub zasłon, bardzo skuteczne są także rolety zewnętrzne i markizy.
2. Jeśli dom wyposażony jest w system wentylacji, sprawdź, czy jest włączony i czy działa w „trybie letnim”, jeśli taki posiada.
3. Sprawdź, czy lodówki, zamrażarki i wentylatory działają prawidłowo, na przykład sprawdzając, czy żywność jest zimna lub zamrożona.
4. Sprawdź w instrukcji na opakowaniu leków, czy możesz je właściwie przechowywać.
5. Jeżeli planujesz termoizolację lub remont poproś instalatorów o radę dotyczącą ograniczenia przegrzania.
6. Uprawa roślin przed domem może zapewnić cień, co może być szczególnie przydatne w przypadku okien wychodzących na południe, z kolei rośliny wewnątrz mogą pomóc w schłodzeniu powietrza.

Rzeczy, które można robić w domu podczas upałów

Kiedy nadejdą upały, każdy z nas może podjąć kilka szybkich i łatwych działań, aby ograniczyć przegrzewanie się domu:

1. Jeśli to możliwe, zacień lub zasłoń okna.
2. Otwórz okna (jeśli jest to bezpieczne), gdy na zewnątrz jest chłodniej, na przykład w nocy, i staraj się zapewnić przepływ powietrza przez dom.
3. Używaj wentylatorów elektrycznych, jeśli temperatura powietrza jest niższa niż 35°C, ale nie kieruj wentylatora bezpośrednio na ciało, ponieważ może to prowadzić do odwodnienia.
4. Sprawdź, że ogrzewanie jest wyłączone.
5. Aby ograniczyć ciepło wytwarzane w domu, wyłącz światło i sprzęt elektryczny, z którego nie korzystasz i rozważ gotowanie w chłodniejszych porach dnia.
6. Jeśli to możliwe przenieś się do chłodniejszej części domu, zwłaszcza na czas spania.
7. Może być chłodniej na zewnątrz w cieniu lub w budynku publicznym (takim jak miejsca kultu, lokalne biblioteki lub supermarkety), więc rozważ odwiedzenie takiego miejsca, by się ochłodzić, jeżeli droga do niego nie narazi Cię na większe ryzyko od upału.

Gdzie uzyskać pomoc

Zalecenia zdrowotne na czas upałów:

[Pokonaj upał](#)

[Porady NHS dotyczące wyczerpania cieplnego i udaru cieplnego](#)

[Porady NHS dotyczące filtrów przeciwsłonecznych i ochrony przed słońcem](#)

Jak przygotować dom na upały

Jeśli mieszkasz w mieszkaniu socjalnym, możesz uzyskać pomoc i wsparcie dla swojego domu z następujących źródeł:

- Twoje [władze lokalne](#)
- akredytowana agencja remontowa lub usługa złotej rączki usługa [Pierwszy Przystanek Doradztwa Opiekuńczego](#) (First Stop Care Advice) dla osób starszych lub [Agencje remontowe](#) (0300 124 0315)
- Twoja społeczna agencja najmu
- Twój dostawca mieszkań socjalnych
- [Biuro Porad Obywatelskich](#) (Citizen's Advice)

Jeśli jesteś właścicielem domu (dom zamieszkały przez właściciela), możesz uzyskać pomoc i wsparcie od akredytowanej agencji remontowej lub usługi złotej rączki za pośrednictwem usługi [Pierwszy Przystanek Doradztwa Opiekuńczego](#), która wspiera osoby starsze lub poprzez [agencje remontowe](#) (0300 124 0315).

Jeśli mieszkasz w wynajętym domu, możesz uzyskać pomoc i wsparcie od następujących podmiotów:

- Twoje [władze lokalne](#)
- Twoja społeczna agencja najmu
- [Biuro Porad Obywatelskich](#)
- Twój wynajmujący