

નિર્દેશો

ગરમ રહેવું અને તંદુરસ્ત રહેવું: ઠંડા હવામાનમાં સુરક્ષિત રહેવું

ઇંગલેન્ડને લાગુ પડે છે

આ માર્ગદર્શન દરેકને શિયાળા દરમિયાન ગરમ અને સારી રીતે કેવી રીતે રહેવું તેની સલાહ આપે છે. જો કોઈ પણ વ્યક્તિને ખૂબ ઠંડી લાગે તો તે અસ્વસ્થ થઈ શકે છે. આ માર્ગદર્શનનું પાલન કરવું મહત્વપૂર્ણ છે જેથી કરીને તમે ઠંડા હવામાન માટે તૈયાર રહો અને તમારી જાતને ગરમ રાખવા માટે પગલાં લઈ શકો. ઠંડા હવામાનમાં સ્વસ્થ રહેવા માટે તમે જે પગલાં લઈ શકો છો તે પણ છે.

કેટલાક લોકો ઠંડીના સંપર્કમાં આવવાને કારણે ગંભીર રીતે અસ્વસ્થ થવાનું જોખમ તેમના પર વધારે હોય છે. આ જૂથોમાં લોકો સાથે કામ કરતા લોકો માટે સમર્પિત માર્ગદર્શન દસ્તાવેજો છે.

ઠંડા હવામાન અને સ્વાસ્થ્ય વિશે

ઠંડા હવામાનનો સંપર્ક કોઈને પણ અસર કરી શકે છે, પરંતુ કેટલાક લોકો ખાસ કરીને જોખમમાં હોય છે. તેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- વૃદ્ધ લોકો (65 વર્ષ અને તેથી વધુ ઉંમરના)
- કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર અથવા શ્વસન સંબંધિત રોગ અથવા માનસિક સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ જેવી લાંબા ગાળાની સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિ ધરાવતા લોકો
- ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ
- નાનાં બાળકો (ખાસ કરીને જેમની ઉંમર 5 કે તેથી ઓછી હોય)
- શીખવા સંબંધિત વિકલાંગતા ધરાવતા લોકો
- જેઓ પર પડી જવાનું જોખમ હોય
- જે લોકો એકલા રહે છે અને પોતાની સંભાળ રાખવામાં અસમર્થ હોઈ શકે છે
- જેઓ ઘરમાં જ રહેવા લાયક હોય કે બહુ હલનચલન કરી ન શકતા હોય એવા લોકો
- સગવડોથી વંચિત સંજોગોમાં રહેતા લોકો

ઠંડા હવામાનમાં તબિયત ખરાબ થવાના જોખમમાં વધારો થવાનાં ઘણાં કારણો છે. તેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- નબળી ગુણવત્તાવાળા આવાસ અને ખાસ કરીને ઠંડાં ઘરો
- શિયાળાના મહિનાઓમાં ફ્લૂ અને નોરોવાયરસ જેવા ચેપી રોગોની આવૃત્તિમાં વધારો
- ભૌતિક જોખમો જેમ કે હિમ અને બરફ.

ઠંડા હવામાન દરમિયાન, લોકો તેમના ઘરોને ગરમ કરવા માટે ખામીયુક્ત અથવા અયોગ્ય ઉપકરણોનો ઉપયોગ પણ કરી શકે છે. આનાથી કાર્બન મોનોક્સાઇડની ઝેરી અસરનું જોખમ વધી શકે છે.

જ્યારે ઘર ભીનું અને ઠંડું હોય, ત્યારે ફૂગ થવાની શક્યતા વધુ હોય છે. આ બીમારીનું જોખમ વધારી શકે છે, ખાસ કરીને અસ્થમાથી.

તમારા ઘરને ગરમ રાખો

તમારે તમારા ઘરને એવા તાપમાને ગરમ કરવું જોઈએ જે તમારા માટે આરામદાયક હોય. ઘરની અંદરનું નીચું તાપમાન તમારા સ્વાસ્થ્ય પર ગંભીર અસર કરી શકે છે, ખાસ કરીને જો તમને કોઈ રોગ હોય અથવા તમારી ઉંમર મોટી હોય.

સરળ ફેરફારો તમને અને તમારા ઘરને ગરમ રાખવામાં મદદ કરી શકે છે. તેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- તમે જે રૂમમાં ઘણો સમય વિતાવો છો, જેમ કે દીવાનખંડ અથવા શયનખંડ, તેને ઓછામાં ઓછા 18°સે સુધી ગરમ કરવાનો પ્રયત્ન કરો
- રૂમમાં આવતી ઠંડી હવાના પ્રવાહને ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરો; તમે સસ્તામાં દરવાજાની આસપાસ ડ્રાફ્ટ એક્સક્લુડર્સ ફિટ કરી શકો છો
- રાત્રે તમારા બેડરૂમની બારીઓ બંધ રાખો
- ઘણાં લેયર સાથેનાં પાતળાં કપડાં પહેરો; આ તમને એક જાડા લેયર કરતાં વધુ ગરમ રાખી શકે છે

આર્થિક સહાયતા માંગો

નાણાકીય મુશ્કેલી ધરાવતા લોકોને તેમના ઘરોને પૂરતા પ્રમાણમાં ગરમ કરવામાં વધુ મુશ્કેલી પડી શકે છે. આ ઠંડીના સંપર્કમાં આવવાથી અસ્વસ્થ થવાનું જોખમ વધારે છે. તમારા ઘરને વધુ ઉર્જા કાર્યક્ષમ બનાવવામાં, તમારા હીટિંગને સુધારવામાં અથવા ઊર્જા બિલનું સંચાલન કરવામાં તમારી સહાય કરવા માટે અનુદાન, લાભો અને સલાહના સ્ત્રોતો ઉપલબ્ધ છે. જીવનનિર્વાહના ખર્ચમાં મદદ કરવા માટે સહાયક પગલાં પણ છે, ખાસ કરીને ઓછી આવક ધરાવતા લોકો માટે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે અમુક લાભો અથવા ટેક્સ ક્રેડિટનો દાવો કરો છો, તો તમે જીવનનિર્વાહના ખર્ચમાં મદદ મેળવવા માટે સરકાર તરફથી વધારાની ચૂકવણી માટે પાત્ર બની શકો છો. સરકારે બિલ પર નાણાં બચાવવા માટે ઊર્જા બચત ટિપ્સ પ્રકાશિત કરી છે.

પોતાની અને અન્યોની સંભાળ લેવી

તમારી જાતને અને તમારી આસપાસના અન્ય લોકો માટે ઠંડા સંસર્ગના જોખમોને ઘટાડવા માટે તમે અન્ય બાબતો કરી શકો છો.

શિયાળા દરમિયાન શ્વસન સંબંધિત બિમારીઓનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ કરવા માટે તમે રસી મેળવી શકો છો. જો તમને અમુક લાંબા ગાળાની બિમારી હોય, જેનો અર્થ છે કે તમે ઠંડા હવામાનની અસરો માટે વધુ સંવેદનશીલ છો તો આ ખાસ કરીને મહત્વનું છે. તમે ફ્લુ રસીકરણ અથવા COVID-19 બૂસ્ટર માટે તમારી પાત્રતા ઓનલાઇન ચકાસી શકો છો. વધુ જાણવા માટે તમારા ફાર્માસિસ્ટ અથવા જનરલ પ્રેક્ટિશનરનો સંપર્ક કરો અથવા NHS ઇંગ્લેન્ડની વેબસાઇટની મુલાકાત લો.

તમારે શિયાળાની નાની બિમારીઓ જેવી કે શરદી કે ગળામાં સોજાની સારવાર તાત્કાલિક કરવી જોઈએ. NHS ઇંગ્લેન્ડ તમને શરદી અથવા ગળાના સોજાને નિયંત્રિત કરવા માટે તમે શું પગલાં લઈ શકો છો અને વધુ સલાહ અને સારવાર માટે તમારા સ્થાનિક ફાર્માસિસ્ટની મુલાકાત લેવાનું ક્યારે યોગ્ય હોઈ શકે તેની માહિતી પૂરી પાડે છે. તમે ઓનલાઇન સર્ચ કરીને તમારી નજીકની ફાર્મસીની વિગતો મેળવી શકો છો.

જો તમે તમારા સ્વાસ્થ્ય વિશે ચિંતિત હો અથવા નિરાશા અનુભવતા હો તો તમારા સ્થાનિક ફાર્માસિસ્ટ, NHS 111 અથવા તમારા જનરલ પ્રેક્ટિશનરનો સંપર્ક કરો, જે સૌ સલાહ અને સમર્થન આપી શકશે. કટોકટીમાં 999 ડાયલ કરો.

જ્યારે તમે ઘરની અંદર હો ત્યારે, એવી બાબતો છે જે તમે કરી શકો છો જે તમને ગરમ રાખવામાં અને તબીબી સમસ્યાઓ થવાનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ કરશે, ઉદાહરણ તરીકે:

- એક ક્લાક કે તેથી વધુ સમય માટે સ્થિર ન બેસવાનો પ્રયાસ કરો
- જો તમને હલનચલન કરવું મુશ્કેલ લાગતું હોય, તો તમારા હાથ અને પગને લંબાવવાથી પણ તમને ગરમ રાખવામાં મદદ મળી શકે છે
- જો તમારે મુલાકાતીઓ હોય તો તે તેઓના આગમન પહેલાં અને પછી થોડી મિનિટો માટે ઓરડામાં હવાની અવરજવર થઈ શકે તે માટે જંતુઓના ફેલાવાને રોકવામાં મદદ કરી શકે છે; જો બહુ ઠંડી ન હોય તો તેમની મુલાકાત દરમિયાન બારી ખુલ્લી રાખવાનું તમને વધારે અનુકૂળ આવી શકે છે

જ્યારે બહાર નીકળો ત્યારે લપસણી અથવા બર્ફીલી સપાટી પર લપસવા અને પડવાથી બચવા માટે સારી પકડવાળા શૂઝ પહેરો.

જો ખરાબ હવામાનની આગાહી હોય, તો ઘરથી બહાર નીકળવું મુશ્કેલ હોય એવી સ્થિતિમાં અગાઉથી આયોજન કરો અને તપાસો કે તમારી પાસે પૂરતી દવાઓ અને ખોરાક છે કે કેમ. જો તમે ઘર છોડીને જઈ શકો તેમ ન હોય તો એવા અન્ય લોકોને ઓળખવાનો પ્રયત્ન કરો કે જેઓ તમારા વતી ખોરાક અને દવા લેવામાં મદદ કરી શકે છે. NHS CARE સ્વયંસેવક પ્રતિસાદકર્તા યોજના એવા લોકો માટે મદદ પૂરી પાડી શકે છે જેઓ સમર્થન માટે પાત્ર છે.

તમારી આસપાસના અન્ય લોકો, ખાસ કરીને વૃદ્ધ પડોશીઓ, કુટુંબના મિત્રો અને પડોશીઓને, ઠંડા હવામાન દરમિયાન વધારાના સમર્થનની જરૂર પડી શકે છે. અન્યોને સહાયતા કરવા માટે તમે આમ કરી શકો છો:

- તેમની સાથે સંપર્કમાં રહો અને પૂછો કે શું તેઓ અસ્વસ્થ છે કે શું તેમને કોઈ વ્યવહારુ મદદની જરૂર છે
- જો ખરાબ હવામાનની આગાહી હોય, તો જુઓ કે શું તેમને ખોરાક અને દવાઓનો સંગ્રહ કરવામાં કોઈ મદદની જરૂર છે
- જો તમે કોઈ બીજાના સ્વાસ્થ્ય વિશે ચિંતિત હો તો તમારા સ્થાનિક ફાર્માસિસ્ટ, તમારા જનરલ પ્રેક્ટિશનર અથવા NHS 111નો સંપર્ક કરો, જે સૌ સલાહ અને સમર્થન આપી શકશે.
- જો તમને લાગે કે તેમને હાઇપોથર્મિયા હોઈ શકે છે, તો વધુ મૂલ્યાંકન માટે NHS 111નો સંપર્ક કરો અને કટોકટીમાં 999 ડાયલ કરો; કોઈ વ્યક્તિ હાઇપોથર્મિયાથી પીડિત હોઈ શકે તેવા લાક્ષણિક ચિહ્નોમાં ધ્રુજારી, ધીમો શ્વાસ, થાક અથવા મૂંઝવણ અને નિસ્તેજ, ઠંડી ત્વચાનો સમાવેશ થાય છે

તમારા ઘરને તૈયાર કરો

તમારા ઘરમાં લાંબા ગાળાના સુધારાઓ તમારા આરામમાં મોટા પ્રમાણમાં સુધારો કરી શકે છે પરંતુ તે ખર્ચાળ હોઈ શકે છે. જો સંભવિત સુધારાઓ માટે ઉપલબ્ધ હોય તો તમે તમારું એનર્જી પર્ફોર્મન્સ સર્ટિફિકેટ (EPC) ચેક કરી શકો છો અને સૂચવેલા ફેરફારોના પ્રકારોને આધારે કોઈ પ્રોફેશનલ સાથે વાત કરવાનું વિચારી શકો છો. તમને શું પરવડી શકે છે તેના આધારે, વિકલ્પોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- તમારા હીટિંગ ઉપકરણોની નિયમિત સર્વિસ તેમને અસરકારક રીતે અને લાંબા સમય સુધી કામ કરતાં રાખી શકે છે અને તમારાં નાણાં બચાવે છે
- પાણીની પાઇપો માટે ઇન્સ્યુલેશન તેમને ઠંડા હવામાનમાં થીજી જવાથી અટકાવે છે
- લોફ્ટ ઇન્સ્યુલેશન
- આંતરિક, કેવિટી અથવા બાહ્ય વૉલ ઇન્સ્યુલેશન
- ડબલ (અથવા ટ્રિપલ) વિન્ડો ગ્લેઝિંગ

'હેલ્પ ટુ હીટ' (Help to Heat) દ્વારા ઉર્જા કાર્યક્ષમતા સુધારણા સાથે સમર્થન માટેની પાત્રતા વિશે વધુ જાણો. જો તમને નાણાકીય અથવા ઉર્જા કાર્યક્ષમતા સહાયની જરૂર હોય, તો તમે તમારા વિસ્તારમાં કઈ સહાયતા ઉપલબ્ધ છે તે જોવા માટે તમારા સ્થાનિક સત્તાધિકારીનો સંપર્ક કરી શકો છો.

એનર્જી સેવિંગ ટ્રસ્ટ (Energy Saving Trust) તમારા ઘરને ગરમ કરવાની વધુ કાર્યક્ષમ રીતો અને ઇન્સ્યુલેશનને બહેતર બનાવવાની સલાહ સહિત તમે શું કરી શકો તે અંગેની ટિપ્સ આપે છે.

જો તમારા ઘરમાં ફૂગ અથવા ભેજ હોય, તો ફૂગ અથવા ભેજ થવાનું કારણ શું છે અને તેને કેવી રીતે દૂર કરવું તે શોધો. નવા નિર્દેશો રૂપરેખા આપે છે કે ખાનગી અને સામાજિક ભાડે આપેલા નિવાસોના મકાનમાલિકોએ ભેજ અને ફૂગ સામે પ્રતિસાદ આપવા અને નિવારક પગલાં લેવા માટે શું કરવું જોઈએ.

તે સુનિશ્ચિત કરવું મહત્વપૂર્ણ છે કે ઘરગથ્થુ ઉપકરણો સલામત છે અને યોગ્ય રીતે કાર્ય કરે છે, કારણ કે શિયાળા દરમિયાન તેમની માંગ સામાન્ય રીતે વધુ હોય છે. આમ કરવા માટે તમે આ કામ કરી શકો છો:

- તમારાં હીટિંગ અને રસોઈ ઉપકરણોને Gas Safe® રજિસ્ટર્ડ એન્જિનિયર દ્વારા ચેક કરાવો, જેથી ખાતરી કરી શકાય તે સુરક્ષિત રીતે કામ કરી રહ્યાં છે
- કાર્બન મોનોક્સાઇડ અલાર્મ (EN 50291 સાથે સુસંગત) ફિટ કરેલ હોય

- બોઇલર ફ્લૂ અને ચીમની જેવી વસ્તુઓને બ્લોકેજ માટે તપાસો અને જો જરૂરી હોય તો સાફ કરો
- તમે પ્રાયોરિટી સર્વિસ રજિસ્ટર પર હોઈ શકો છો કે કેમ તે જોવા માટે તમારા પાણી અને પાવર સપ્લાયર્સનો સંપર્ક કરો, જે એક મફત સહાયતા સેવા છે જે સંવેદનશીલ પરિસ્થિતિઓમાં લોકોને મદદ કરે છે

વધુ માહિતી

આ સહાયક પગલાં વિશે અથવા ઠંડા હવામાનમાં કેવી રીતે ગરમ રહેવું અને સારી રીતે રહેવું તે વિશે વધુ સલાહ માટે, વધુ માહિતી અહીં પર મળી શકે છે:

- તમારા ઘર અને મિલકતને શિયાળામાં કેવી રીતે તૈયાર કરવા અને તમારા ઘરને આ શિયાળામાં ગરમ રાખવા અંગે મેટ ઓફિસની વેબસાઇટો
- ઘરમાં રહેતા લોકો માટે સહાયતા વિશે GOV.UK વેબસાઇટ
- Age UKની વેબસાઇટ અથવા 0800 169 6565 પર કૉલ કરો અને 'WINTER' કહો
- NHS ઇંગ્લેન્ડ વેબસાઇટ શિયાળામાં સારા કઈ રીતે રહેવું