

Ghid util

Cum să ne fie cald și bine: a fi în siguranță pe vreme rece

Aplicabil în Anglia

Acest ghid oferă sfaturi generale despre cum să ne protejăm pe timpul iernii. Oricine se poate simți rău dacă îi este prea frig. Este important să respectați acest ghid, astfel încât să fiți pregătiți pentru vremea rece și să vă puteți încălzi. Există, de asemenea, măsuri pe care le puteți lua pentru a vă menține sănătoși atunci când este frig.

Unele persoane prezintă un risc mai mare de a se îmbolnăvi grav din cauza expunerii la frig. Există ghiduri dedicate pentru cei care lucrează cu persoane din aceste grupuri.

Despre vremea rece și sănătate

Deși expunerea la vremea rece poate afecta pe oricine, unele persoane pot fi extrem de vulnerabile. Între acestea se numără:

- persoanele în vârstă (peste 65 de ani)
- persoanele cu probleme cronice de sănătate, cum ar fi boli cardiovasculare sau respiratorii, sau cu afecțiuni psihice
- femeii gravide
- copii mici (în special cu vârsta de până la 5 ani)
- persoane cu dificultăți de învățare
- persoane cu risc de cădere
- persoanele care locuiesc singure și care nu se pot îngriji prin forțe proprii
- persoanele care sunt imobilizate la domiciliu sau au mobilitate redusă
- persoanele defavorizate

Există mai multe cauze pentru riscul crescut de îmbolnăvire pe vreme rece. Între acestea se numără:

- locuințe de slabă calitate și, în special, locuințe friguroase
- frecvența mai mare a bolilor infecțioase precum gripă și norovirus în timpul lunilor de iarnă
- pericolele fizice, cum ar fi zăpada și gheața.

Pe timpul iernii sau când este frig, oamenii mai pot folosi aparate defecte sau necorespunzătoare pentru a-și încălzi locuințele. Acest lucru poate crește riscul de intoxicare cu monoxid de carbon.

Atunci când o casă este umedă și rece, este mai probabil să apară mușgaiul. Acest lucru poate crește riscul de îmbolnăvire, în special de astm.

Cum să ne păstrăm casa caldă

Este recomandat să vă încălziți locuința la o temperatură care vi se pare confortabilă. Temperaturile scăzute din interior pot avea un impact serios asupra sănătății, mai ales dacă aveți afecțiuni medicale sau sunteți în vârstă.

Unele schimbări simple vă pot ajuta să vă păstrați casa călduroasă. Între acestea se numără:

- Încercați să încălziți încăperile în care vă petreceți mult timp, cum ar fi camera de zi sau dormitorul, la cel puțin 18°C
- Încercați să reduceți curenții de aer; puteți monta în jurul ușilor, la un preț avantajos, dispozitive care previn curenții de aer
- țineți ferestrele dormitorului închise pe timp de noapte
- purtați mai multe straturi de haine mai subțiri; acestea vă pot ține cald mai mult decât un singur strat mai gros

Sprijin financiar

Persoanelor cu probleme financiare le poate fi mai greu să își încălzească locuința suficient. Acest lucru crește riscul de îmbolnăvire din cauza expunerii la frig. Există subvenții, ajutoare și surse de consiliere disponibile pentru a vă ajuta să vă faceți casa mai eficientă din punct de vedere energetic, să eficientizați încălzirea sau să gestionați facturile la energie. Există, de asemenea, măsuri de sprijin pentru acoperirea costurilor de trai, în special pentru cei cu venituri mici. De exemplu, dacă solicitați anumite prestații sau facilități fiscale, puteți fi eligibil pentru un ajutor suplimentar din partea guvernului pentru a vă acoperi costurile de trai. Guvernul a publicat sfaturi despre cum să economisiți energia pentru a nu cheltui excesiv pe facturi.

Cum să aveți grijă de dumneavoastră și de ceilalți

Puteți reduce riscul de expunere la frig pentru dumneavoastră și cei din jur prin diverse măsuri.

Vă puteți vaccina pentru a reduce riscul de boli respiratorii în timpul iernii. Acest lucru este deosebit de important dacă aveți afecțiuni cronice care vă fac mai vulnerabil la efectele vremii reci. Vă puteți verifica eligibilitatea pentru vaccinarea antigripală sau doza de rapel COVID-19 online. Contactați farmacistul sau medicul de familie sau vizitați site-ul web al NHS England pentru mai multe informații.

Trebuie să tratați cu promptitudine afecțiunile minore specifice iernii, cum ar fi răcelile sau durerile de gât. NHS England oferă informații despre cum puteți gestiona răceli sau dureri de gât singur și când poate fi necesar să vă adresați farmacistului pentru sfaturi și tratament suplimentar. Puteți găsi date despre cea mai apropiată farmacie prin căutare online.

Dacă vă preocupă starea sănătății dvs. sau vă simțiți descurajat, contactați farmacistul local, NHS 111 sau medicul de familie, care vă pot oferi sfaturi și sprijin. În caz de urgență, apălați 999.

Atunci când vă aflați la interior, puteți face câteva lucruri pentru a vă menține cald și a reduce riscul de a dezvolta afecțiuni medicale, cum ar fi:

- încercați să nu stați nemișcați mai mult de aproximativ o oră
- dacă nu puteți să vă deplasați, câteva exerciții cu brațele și picioarele vă pot ajuta să vă mențineți cald
- dacă aveți vizitatori, aerisiți camera timp de câteva minute înainte și după sosirea acestora pentru a preveni răspândirea germenilor; poate fi mai bine să lăsați geamul deschis pe timpul vizitei, dacă nu este prea frig

Când ieșiți în oraș, purtați pantofi cu o bună aderență pentru a nu aluneca și cădea pe suprafețe alunecoase sau înghețate.

Dacă este prognozată vreme rea, planificați din timp și verificați dacă aveți suficiente medicamente și alimente atunci când vă deplasați cu dificultate. Dacă nu puteți ieși din casă, încercați să găsiți alte persoane care să cumpere alimente și medicamente în locul dumneavoastră. Sistemul de Voluntari de sprijin NHS Care (NHS CARE Volunteer Responders) pot oferi ajutor persoanelor eligibile pentru acest tip de asistență.

Alte persoane din jurul dumneavoastră, în special vecini, vecini mai în vârstă sau prieteni de familie pot avea nevoie de ajutor suplimentar în perioadele reci. Pentru a oferi sprijin, puteți:

- păstra legătura cu ei și întreba dacă se simt bine sau dacă au nevoie de ajutor concret
- dacă este prognozată vreme rea, să îi întrebați dacă au nevoie de ajutor pentru a-și face provizii de alimente și medicamente
- dacă vă preocupă starea sănătății cuiva, contactați farmacistul local, medicul de familie sau NHS 111, care pot oferi sfaturi și sprijin.
- dacă credeți că ar putea avea hipotermie, contactați NHS 111 pentru o evaluare suplimentară, iar în caz de urgență sunați la 999; semnele tipice ale hipotermiei sunt frisoane, respirație lentă, oboseală sau confuzie și piele palidă și rece

Cum să vă pregătiți locuința

Îmbunătățirile pe termen lung ale locuinței dvs. pot îmbunătăți considerabil confortul, dar pot fi costisitoare. Puteți verifica certificatul de performanță energetică (EPC), dacă este disponibil, pentru a decide îmbunătățiri, sau puteți vorbi cu un specialist despre eventuale sugestii. În funcție de ce vă puteți permite, opțiunile pot include:

- întreținerea regulată a aparatelor de încălzire poate asigura o funcționare eficientă și pe mai mult timp, economisind bani
- izolarea țevilor de apă pentru a preveni înghețarea lor pe vreme rece
- izolarea mansardei
- izolarea pereților interiori, a spațiilor goale sau a pereților exteriori
- geamuri duble (sau triple) la ferestre

Aflați mai multe despre eligibilitatea pentru ajutorul pentru creșterea eficienței energetice la „Ajutor pentru încălzire„ („Help to Heat”). Dacă aveți nevoie de sprijin financiar sau pentru creșterea eficienței energetice, puteți contacta autoritatea locală pentru a afla ce forme de sprijin sunt disponibile în zona dvs.

Fundația pentru economie de energie (Energy Saving Trust) oferă diverse recomandări, inclusiv sfaturi privind metode mai eficiente de încălzire a locuinței și îmbunătățire a izolației.

Dacă aveți mucegai sau umezeală în casă, aflați care este cauza mucegaiului sau a umezelii și cum să le rezolvați. Unele ghiduri noi subliniază ce ar trebui să facă proprietarii de locuințe private și sociale pentru a îndepărta sursele de umezeală și mucegai și pentru a lua măsuri preventive.

Este important să vă asigurați că aparatele electrocasnice sunt sigure și funcționează corect, acestea fiind mai solicitate în timpul iernii. Pentru aceasta, puteți:

- să solicitați verificarea aparatelor de încălzire și de gătit de către un inginer autorizat de Gas Safe®, pentru a vă asigura că acestea funcționează în siguranță

- să instalați o alarmă de monoxid de carbon (conformă cu EN 50291)
- să verificați dacă există blocaje în coșurile de fum sau coșurile centralelor de apartament și să le curățați dacă este necesar
- să contactați furnizorii de apă și energie electrică pentru a fi incluși în Registrul de servicii prioritare (Priority Services Register), un serviciu de sprijin gratuit pentru persoanele aflate în situații vulnerabile

Informații suplimentare

Pentru mai multe sfaturi privind aceste măsuri de sprijin sau despre cum să vă încălziți și să vă bucurați de confort pe vreme rece, consultați mai multe informații pe:

- site-urile web ale Met Office, la cum să vă pregătiți casa și proprietatea pentru iarnă și cum să vă încălziți casa în această iarnă
- Site-ul GOV.UK la secțiunea de ajutor pentru gospodării
- Site-ul Age UK sau sunați la 0800 169 6565 și menționați "WINTER"
- Site-ul web al NHS England, secțiunea cum să vă bucurați de confort pe timpul iernii