

الحفاظ على دفئك وعافيتك: البقاء آمنًا في الطقس البارد

تطبيق التعليمات في إنجلترا

يقدم هذا التوجيه نصائح للجميع حول كيفية البقاء دافئًا وبصحة جيدة خلال فصل الشتاء. ويمكن لأي شخص أن يشعر بالتعب إذا تعرّض لبرد قارس. من الأهمية بمكان اتباع هذه التوجيهات حتى تكون مستعدًا للتعامل مع موجات الطقس البارد وتتمكن من اتخاذ الإجراءات اللازمة لتدفئة جسمك. هناك أيضًا إجراءات يمكنك اتخاذها للحفاظ على صحتك أثناء موجات الطقس البارد.

يتعرّض بعض الأشخاص لخطر الإصابة بمرض خطير بسبب موجات الطقس البارد. تتوفر مستندات إرشادية مخصصة لأولئك الذين يعملون مع الأشخاص في هذه المجموعات.

معلومات عن الطقس البارد والصحة

مع أن التعرّض لموجات الطقس البارد يمكن أن تؤثر في أي شخص، فبعض الأشخاص معرضون للخطر بشكل خاص. وتشمل:

- كبار السن (65 عامًا فما فوق)
- الأشخاص الذين يعانون حالات صحية مزمنة وطويلة الأجل مثل أمراض القلب والأوعية الدموية أو أمراض الجهاز التنفسي، أو حالات الصحة العقلية
- النساء الحوامل
- الأطفال الصغار (خاصة أولئك الذين تبلغ أعمارهم 5 أعوام أو أقل)
- الأشخاص الذين يعانون صعوبات في التعلم
- الأشخاص المعرضون لخطر السقوط
- الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم وقد يتعدّر عليهم الاعتناء بأنفسهم
- الأشخاص الملائمون للمنزل أو لديهم قدرة منخفضة على الحركة
- الأشخاص الذين يعيشون في ظروف يخيّم عليها الحرمان

هناك العديد من الأسباب وراء زيادة خطر الإصابة بالأمراض في الطقس البارد. وتشمل:

- المساكن غير اللائقة ولا سيما المساكن الباردة
- ارتفاع معدل انتشار الأمراض المعدية، مثل الإنفلونزا والنوروفيروس خلال أشهر الشتاء
- المخاطر الجسدية مثل الثلج والجليد

أثناء التعرّض لموجة طقس بارد، قد يستخدم الأشخاص أيضًا أجهزة معطلة أو غير مناسبة لتدفئة منازلهم. وقد يتسبب ذلك في زيادة خطر الإصابة بالتسمم بأول أكسيد الكربون.

عندما تكون هناك أجواء رطبة وباردة في المنزل، من المرجح أن يتشكل العفن. وهذا يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالأمراض، ولا سيما الربو.

الحفاظ على دفء منزلك

يجب عليك تدفئة منزلك حتى تصل إلى درجة حرارة تبعث بداخلك شعورًا بالارتياح. يمكن أن تُحدث درجات الحرارة المنخفضة في الأماكن المغلقة تأثيرًا خطيرًا في صحتك، ولا سيما إذا كنت تعاني حالات طبية أو كنت أكبر سنًا.

يمكن أن تساعد التغييرات البسيطة في الحفاظ على دفءك ودفء منزلك. وتشمل:

- حاول تدفئة الغرف التي تقضي فيها الكثير من الوقت، مثل غرفة المعيشة أو غرفة النوم، إلى 18 درجة مئوية على الأقل.
- حاول تقليل تيارات الهواء؛ يمكنك تركيب وحدة منع تيارات الهواء حول الأبواب بسعر رخيص.
- حافظ على إغلاق نوافذ غرفة نومك ليلاً.
- ارتدِ عدة طبقات من الملابس الرقيقة؛ قد يبيئك هذا أكثر دفئًا من ارتداء طبقة واحدة أكثر سمكًا.

طلب دعم مالي

قد يجد الأشخاص الذين يعانون ضائقات مالية صعوبة أكبر في تدفئة منازلهم بشكل كافٍ. وهذا يزيد من خطر الإصابة بالمرض بسبب التعرض للبرد. تتوفر منح ومزايا ومصادر للمشورة لمساعدتك في جعل منزلك أكثر كفاءة في استخدام الطاقة، أو تحسين التدفئة أو المساعدة في إدارة فواتير الطاقة. تُطبَّق أيضًا تدابير دعم للمساعدة في تكاليف المعيشة، ولا سيما لأصحاب الدخل المنخفض. على سبيل المثال، إذا كنت طالب بالاستفادة من مزايا معينة أو إعفاءات ضريبية، فقد تكون مؤهلاً للحصول على دفعة إضافية من الحكومة للمساعدة في تكاليف المعيشة. نشرت الحكومة نصائح لتوفير الطاقة للمساعدة في توفير الأموال التي تنفقها على الفواتير.

الاعتناء بنفسك وبالآخرين

هناك أشياء أخرى يمكنك القيام بها لتقليل حجم المخاطر الناجمة عن التعرض للبرد لنفسك وللآخرين من حولك.

يمكنك الحصول على التطعيم للمساعدة في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي خلال فصل الشتاء. ويتسم هذا الأمر بأهمية خاصة إذا كنت تعاني ظروفًا صحية معينة مزمنة وطويلة الأجل، فهذا يعني

أنك أكثر عرضة لتأثيرات الطقس البارد. يمكنك التحقق من أهليتك للحصول على لقاح الإنفلونزا أو جرعة معززة لكوفيد-19 عبر الإنترنت. تواصل مع الصيدلي أو الطبيب العام أو تفضّل بزيارة الموقع الإلكتروني لهيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) في إنجلترا لمعرفة المزيد.

يجب عليك علاج أمراض الشتاء التي هي أقل إيلامًا مثل نزلات البرد أو التهاب الحلق على الفور. توفر هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) في إنجلترا معلومات عن الخطوات التي يمكنك اتخاذها لإدارة نزلات البرد أو التهاب الحلق بنفسك، ومتى تُعد مناسبة زيارة الصيدلي المحلي للحصول على مزيد من النصائح والعلاج. يمكنك العثور على تفاصيل عن أقرب صيدلية إليك من خلال البحث عبر الإنترنت

إذا كان يساورك قلق بشأن صحتك أو تتناوب حالة من الإحباط، فاتصل بالصيدلي المحلي أو NHS 111 أو طبيبك العام، الذي سيكون قادرًا على تقديم المشورة والدعم. في حالة الطوارئ، اتصل بالرقم 999.

عندما تكون في أماكن مغلقة، هناك أشياء يمكنك القيام بها من شأنها أن تساعد في الحفاظ على دفئك وتقليل خطر الإصابة بمشاكل طبية، على سبيل المثال:

- حاول ألا تظل دون حركة لأكثر من ساعة أو نحو ذلك
- إذا كنت تجد صعوبة في التحرك، فإن تمديد ذراعيك وساقيك يمكن أن يساعد أيضًا في الحفاظ على دفئك
- إذا كنت تستعد لاستقبال زوار، فقد تساعد تهوية الغرفة لبضع دقائق قبل وصولهم وبعد مغادرتهم في وقف انتشار الجراثيم؛ قد تبدو مرتاحًا أكثر عند ترك النافذة مفتوحة أثناء زيارتهم، إذا لم يكن الجو باردًا جدًا

عندما تكون بالخارج، ارتد أحذية بدعامة جيدة لتجنّب الانزلاق والسقوط على الأسطح الزلقة أو الجليدية.

إذا كانت هناك توقعات بحالة طقس سيئة، فخطط سلفًا وتأكد من حصولك على ما يكفي من الأدوية والأطعمة إذا كان من الصعب مغادرة المنزل. إذا لم تتمكن من مغادرة المنزل، فحاول التعرف على الآخرين الذين قد يكونون قادرين على المساعدة في الحصول على الطعام والأدوية نيابةً عنك. قد يساعد مخطط المستجيبين التطوعيين في NHS CARE (NHS CARE Volunteer Responders scheme) أولئك الأشخاص المؤهلين للحصول على الدعم.

قد يحتاج الأشخاص الآخرون من حولك، ولا سيما الجيران الأكبر سنًا وأصدقاء العائلة والجيران، إلى دعم إضافي أثناء موجة الطقس البارد. لدعم الآخرين، يمكنك القيام بما يلي:

- البقاء على اتصال معهم وسؤالهم هل يشعرون بأي تعب، أو هل هم بحاجة إلى أي مساعدة عملية
- إذا كانت هناك توقعات بسوء الأحوال الجوية، فتعرّف هل هم بحاجة إلى أي مساعدة في تخزين الطعام والأدوية
- إذا كان يساورك قلق بشأن صحة شخص آخر، فاتصل بالصيدلي المحلي أو طبيبك العام أو NHS 111، الذي سيكون قادرًا على تقديم المشورة والدعم
- إذا كنت تعتقد أنهم قد يعانون انخفاض حرارة الجسم، فاتصل بـ NHS 111 لمزيد من التقييم، واتصل برقم الطوارئ 999؛ العلامات الاعتيادية التي تشير إلى أن شخصًا ما قد يعاني انخفاض حرارة الجسم تشمل الارتعاش، وبطء التنفس، والتعب أو الارتباك، والجلد الشاحب والبارد

تجهيز منزلك

يمكن أن تؤدي التحسينات الطويلة الأجل لمنزلك إلى تحسين راحتك بشكل كبير ولكنها قد تكون باهظة الثمن. يمكنك الاطلاع على شهادة أداء الطاقة (EPC) إذا كانت متوفرة لإجراء تحسينات محتملة والتفكير في التحدث إلى أحد المتخصصين اعتمادًا على أنواع التغييرات المقترحة. وحسب ما يمكنك تحمّله، قد تشمل الخيارات ما يلي:

- يساعد إجراء الصيانة الدورية لأجهزة التدفئة الخاصة بك في عمل الأجهزة بكفاءة ولفترة أطول، وهذا يوفر لك الأموال
- عزل أنابيب المياه لمنعها من التجمّد في الطقس البارد
- عزل الطابق العلوي
- عزل الجدران الداخلية أو التجويفات أو الجدران الخارجية
- ترجيح النوافذ المزدوجة (أو الثلاثية).

تعرف على المزيد حول أهلية الحصول على الدعم بشأن تحسينات كفاءة الطاقة من خلال "المساعدة في التدفئة" (Help to Heat). إذا كنت بحاجة إلى إعانة مالية أو دعم في مجال كفاءة استخدام الطاقة، يمكنك الاتصال بالسلطة المحلية لمعرفة الدعم المتوفّر في منطقتك.

يقدم الصندوق الاستئماني لتوفير الطاقة (The Energy Saving Trust) نصائح حول الأشياء التي يمكنك القيام بها، بما في ذلك النصائح حول أكثر الطرق فاعلية لتدفئة منزلك وتحسين العزل.

إذا تشكّل لديك عفن أو رطوبة في المنزل، فاكتشف سبب العفن أو الرطوبة وكيفية معالجتها. توضح التوجيهات الجديدة ما يجب على أصحاب المنشآت المستأجرة من القطاعين الخاص والاجتماعي فعله للتعامل مع الرطوبة والعفن واتخاذ الإجراءات الوقائية.

من الأهمية بمكان التأكد من أن الأجهزة المنزلية آمنة وتعمل بشكل صحيح حيث يزداد عادةً استهلاكها بشكل كبير خلال فصل الشتاء. للقيام بذلك، يمكنك:

- فحص أجهزة التدفئة والطهي الخاصة بك عن طريق مهندس مسجل في **Gas Safe®** للتأكد من أنها تعمل بأمان
- تركيب جهاز إنذار لغاز أول أكسيد الكربون (متوافق مع EN 50291).
- فحص أشياء مثل مداخن الغلايات والمداخن بحثًا عن أي انسدادات وإزالتها إذا لزم الأمر
- اتصل بمورد خدمات المياه والطاقة لتعرف هل بإمكانك الانضمام إلى سجل الخدمات ذات الأولوية (Priority Services Register)، وهي خدمة دعم مجانية تساعد الأشخاص في الأوضاع الصعبة

معلومات إضافية

للحصول على المزيد من النصائح حول تدابير الدعم هذه أو حول كيفية البقاء دافئاً وبصحة جيدة أثناء الطقس البارد، يمكن العثور على مزيد من المعلومات على:

- مواقع مكتب الأرصاد الجوية (Met Office) الإلكترونية حول كيفية تجهيز منزلك وممتلكاتك لفصل الشتاء والحفاظ على دفء منزلك هذا الشتاء
- الموقع الإلكتروني GOV.UK حول مساعدة الأسر
- الموقع الإلكتروني لـ Age UK أو اتصل على 0800 169 6565 واذكر "WINTER"
- الموقع الإلكتروني لهيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) في إنجلترا كيف تظل بصحة جيدة في الشتاء