

Guida

Tenersi al caldo e in salute: stare al sicuro durante la stagione fredda

Valida in Inghilterra

Questa guida fornisce consigli a tutti su come stare al caldo e in salute durante l'inverno. Chiunque rischia di ammalarsi se ha troppo freddo. È importante seguire questa guida in modo da essere pronti ad affrontare il freddo e sapere come comportarsi per tenersi al caldo. Inoltre, questa guida contiene dei consigli utili su come mantenersi in salute durante la stagione fredda.

Alcune persone corrono un rischio maggiore di ammalarsi gravemente a causa dell'esposizione al freddo. Per questa ragione, esistono linee guida specifiche per coloro che lavorano con persone appartenenti a questi gruppi.

Il freddo e la salute

Sebbene un'eccessiva esposizione al freddo possa avere ripercussioni negative su chiunque, alcune persone sono particolarmente a rischio. Tra queste vi sono:

- persone anziane (di età pari o superiore a 65 anni)
- persone affette da patologie a lungo termine, come malattie cardiovascolari, malattie respiratorie o problemi di salute mentale
- donne in gravidanza
- bambini piccoli (in particolare quelli di età pari o inferiore a 5 anni)
- persone con difficoltà di apprendimento
- persone a rischio di cadute
- persone che vivono da sole e potrebbero non essere in grado di badare a se stesse
- persone costrette a casa o con scarsa mobilità
- persone che vivono in condizioni di disagio

Le ragioni dell'aumento del rischio di malattie durante la stagione fredda sono molteplici. Tra queste vi sono:

- abitazioni di scarsa qualità e particolarmente fredde
- maggiore circolazione di malattie infettive durante i mesi invernali, come l'influenza e il norovirus
- pericoli fisici come neve e ghiaccio

Durante la stagione fredda, inoltre, le persone rischiano di utilizzare elettrodomestici malfunzionanti o inadeguati per riscaldare le proprie abitazioni. Questo può aumentare il rischio di avvelenamento da monossido di carbonio.

Quando una casa è umida e fredda è più probabile che si formi della muffa; questo può aumentare il rischio di malattie, soprattutto per chi già soffre di asma.

Mantenere la casa calda

È opportuno riscaldare gli ambienti domestici a una temperatura che sia gradevole per chi vi abita. Le basse temperature interne possono avere un grave impatto sulla salute, soprattutto se si soffre di patologie o si è anziani.

Alcuni semplici accorgimenti possono aiutare a mantenere calda la casa e chi vi risiede. Questi includono:

- cercare di riscaldare le stanze in cui si passa molto tempo, come il soggiorno o la camera da letto, ad almeno 18°C
- provare a ridurre gli spifferi: è possibile montare dei paraspifferi intorno alle porte senza spendere molto
- tenere le finestre della camera da letto chiuse durante la notte
- indossare diversi strati di indumenti più leggeri; questo aiuta a mantenersi più caldi rispetto a un unico strato più spesso

Richiesta di sostegno finanziario

Per le persone con difficoltà economiche può essere più difficile riscaldare a sufficienza la propria casa. Questo aumenta il rischio di ammalarsi a causa dell'esposizione al freddo. Sono disponibili sovvenzioni, sussidi e consulenze per aiutare a rendere la casa più efficiente dal punto di vista energetico, migliorare il riscaldamento o aiutare a far fronte al costo delle bollette energetiche. Esistono inoltre misure di sostegno per aiutare a sostenere il costo della vita, soprattutto per chi ha un reddito basso. Per esempio, se si richiedono determinati sussidi o detrazioni fiscali, si può avere diritto a un pagamento extra da parte del governo per contribuire al costo della vita. Il governo ha pubblicato dei consigli sul risparmio energetico per aiutare a risparmiare sulle bollette.

Prendersi cura di sé e degli altri

Esistono ulteriori accorgimenti per ridurre i rischi dell'esposizione al freddo e proteggere se stessi e gli altri.

È possibile vaccinarsi per ridurre il rischio di malattie respiratorie durante l'inverno. Questo è particolarmente importante se si soffre di alcune condizioni di salute a lungo termine che rendono più vulnerabili agli effetti del freddo. È possibile verificare la propria idoneità alla vaccinazione antinfluenzale o al richiamo COVID-19 online. Per saperne di più, contattare il proprio farmacista o medico di base o visitare il sito web di NHS England.

I disturbi invernali minori, come il raffreddore o il mal di gola, vanno trattati tempestivamente. NHS England fornisce informazioni sulle misure da adottare per gestire da soli il raffreddore o il mal di gola e sui casi in cui è opportuno rivolgersi al farmacista locale per ulteriori consigli e cure. È possibile trovare i dettagli della farmacia più vicina effettuando una ricerca online.

Se si è preoccupati per la propria salute o ci si sente giù di morale, contattare il farmacista locale, l'NHS al numero 111 o il proprio medico di base. Il personale medico sarà in grado di offrire consigli e supporto; in caso di emergenza, chiamare il numero 999.

Quando si è in casa, si possono adottare alcuni accorgimenti per mantenersi al caldo e ridurre il rischio di sviluppare problemi medici, ad esempio:

- cercare di non stare fermi per più di un'ora circa
- se è difficile muoversi, lo stretching delle braccia e delle gambe può aiutare a mantenersi al caldo
- se si ricevono ospiti, la ventilazione della stanza per qualche minuto prima e dopo il loro arrivo può aiutare a fermare la diffusione dei germi; se non fa troppo freddo, si può lasciare la finestra aperta durante la visita

Quando si è in giro, indossare scarpe con una buona aderenza per evitare di scivolare e cadere su superfici scivolose o ghiacciate.

Se è previsto maltempo, pianificare in anticipo e controllare di avere abbastanza farmaci e cibo, nel caso in cui sia più difficile uscire di casa. Se non è possibile uscire di casa, si consiglia di contattare qualcuno che possa aiutarvi a ritirare cibo e medicinali per conto vostro. Il Programma soccorritori volontari dell'SSN (NHS CARE Volunteer Responders) può fornire aiuto a chi è idoneo a ricevere assistenza.

Altre persone intorno a voi, in particolare i vicini più anziani, gli amici di famiglia e i vicini di casa, potrebbero aver bisogno di un sostegno supplementare durante la stagione fredda. Per sostenere gli altri si può:

- tenersi in contatto con loro e chiedere loro se si sentono male o se hanno bisogno di aiuto pratico
- se è previsto maltempo, verificare se hanno bisogno di aiuto per rifornirsi di cibo e medicinali
- contattare il farmacista locale, il medico di famiglia o l'NHS al numero 111 per ricevere consigli e supporto in merito alla salute di qualcuno
- imparare a riconoscere i sintomi dell'ipotermia e contattare l'NHS al numero 111 per ulteriori accertamenti e, in caso di emergenza, chiamare il 999; i segni tipici dell'ipotermia sono brividi, respirazione lenta, stanchezza o confusione e pelle pallida e fredda

Preparare la casa

Le modifiche a lungo termine dell'abitazione possono contribuire notevolmente a migliorare la qualità della vita, ma possono essere costose. È possibile controllare l'attestato di prestazione energetica (APE), se disponibile, per individuare i possibili miglioramenti da effettuare e valutare l'opzione di rivolgersi a un professionista, a seconda del tipo di interventi suggeriti. In base alle proprie possibilità economiche, le opzioni possono essere le seguenti:

- la manutenzione regolare degli impianti di riscaldamento ne garantisce un funzionamento efficiente e più duraturo, con un conseguente risparmio economico
- isolamento delle tubature dell'acqua per evitare che si congelino con il freddo
- isolamento del sottotetto
- isolamento delle pareti interne, delle intercapedini o delle pareti esterne
- doppi (o tripli) vetri alle finestre

Qui troverete maggiori informazioni sui requisiti per ottenere un sostegno finalizzato ad effettuare i miglioramenti di efficienza energetica attraverso Assistenza al riscaldamento (Help to Heat). Se si necessita di assistenza finanziaria o in materia di efficienza energetica, è possibile contattare l'autorità locale per verificare quale sia l'assistenza disponibile nella propria zona.

L'associazione per il risparmio energetico (Energy Saving Trust) offre suggerimenti su ciò che si può fare per preparare la propria casa al clima freddo, tra cui consigli su modi più efficienti per riscaldare la casa e migliorare l'isolamento.

In caso di muffa o umidità in casa, è necessario informarsi sulle cause di esse e su come risolvere il problema. Nuove linee guida spiegano cosa devono fare i proprietari di case in affitto private e sociali per contrastare l'umidità e la muffa e adottare misure preventive.

È importante assicurarsi che gli elettrodomestici siano sicuri e funzionino correttamente, poiché vengono utilizzati con maggiore frequenza durante l'inverno. A tal fine è possibile:

- far controllare gli apparecchi di riscaldamento e di cottura da un tecnico registrato Gas Safe® per accertarsi che funzionino in modo sicuro

- fare installare un allarme per il monossido di carbonio (conforme alla norma EN 50291)
- far controllare le canne fumarie della caldaia e i camini per verificare che non siano ostruiti e, se necessario, farli pulire
- contattare i propri fornitori di acqua e di energia elettrica per verificare la possibilità di essere inseriti nel Priority Services Register (Registro dei servizi prioritari), un servizio di assistenza gratuito che aiuta le persone in situazioni di vulnerabilità

Ulteriori informazioni

Per ulteriori informazioni su queste misure di sostegno o su come stare bene e al caldo durante la stagione fredda, è possibile consultare:

- i siti web del Met Office su come preparare la propria abitazione e proprietà all'inverno e su come mantenere la propria casa calda quest'inverno
- il sito web di GOV.UK consultando la pagina relativa all'assistenza alle famiglie
- il sito web di Age UK o il numero 0800 169 6565 pronunciando la parola "WINTER"
- il sito web di NHS England su come stare bene durante l'inverno