

Poradnik

Utrzymaj ciepło i dobre samopoczucie: bezpieczeństwo podczas zimnej pogody

Dokument ma zastosowanie do Anglii

Niniejszy poradnik zawiera porady dla wszystkich dotyczące tego, jak zachować ciepło i dobre samopoczucie podczas zimy. Każdy może zachorować, jeśli zbyt długo zmarznie. Skorzystanie z tego poradnika może pomóc w przygotowaniu się do zimnej pogody i podjęciu działań, które ochronią przed zmarznięciem. Są również działania, które można podjąć, aby zachować zdrowie podczas zimnej pogody.

U niektórych osób ryzyko poważnych problemów zdrowotnych w wyniku narażenia na zimno jest wyższe. Dostępne są specjalne poradniki dla osób pracujących z osobami należącymi do tych grup.

Wpływ zimnej pogody na zdrowie

Chociaż zimno może dotknąć każdego, niektóre osoby są na nie szczególnie narażone. Należą do nich:

- osoby w wieku 65 lat i starsze
- osoby cierpiące na długotrwałe schorzenia, takie jak choroby układu krążenia lub oddechowego, a także problemy ze zdrowiem psychicznym
- kobiety w ciąży
- młode dzieci (szczególnie do 5 roku życia)
- osoby z trudnościami w uczeniu się
- osoby, dla których upadki są szczególnie niebezpieczne
- osoby mieszkające samotnie i nie będące w stanie same się o siebie zatroszczyć
- osoby, które nie mogą wychodzić z domu lub mają ograniczoną mobilność
- osoby żyjące w ubóstwie

Jest wiele przyczyn zwiększonego ryzyka problemów zdrowotnych w wyniku narażenia na zimno. Należą do nich:

- niska jakość mieszkania, szczególnie niedocieplone domy
- większa częstotliwość występowania chorób zakaźnych, takich jak grypa i norowirus, w miesiącach zimowych
- zagrożenia fizyczne, takie jak śnieg i lód.

Podczas zimnej pogody ludzie mogą również używać niesprawnych lub nieodpowiednich urządzeń do ogrzewania domu. Może to zwiększać ryzyko zatrucie tlenkiem węgla (czadem).

Kiedy dom jest wilgotny i zimny wzrasta ryzyko pojawienia się pleśni. Może to zwiększać ryzyko chorób, zwłaszcza astmy.

Ogrzewanie mieszkania

Dom należy ogrzać do komfortowej dla siebie temperatury. Niskie temperatury w pomieszczeniach mogą mieć poważny wpływ na Twoje zdrowie, szczególnie jeśli cierpisz na choroby lub jesteś w podeszłym wieku.

Proste zmiany mogą pomóc w utrzymaniu ciepła mieszkania i mieszkańców. Należą do nich:

- staraj się ogrzewać pomieszczenia, w których spędzasz dużo czasu, np. salon czy sypialnię, do co najmniej 18°C
- spróbuj zmniejszyć przeciągi, niedrogo można zamontować uszczelnienia przeciwwiatrowe wokół drzwi
- zamykaj na noc okna sypialni
- noś kilka warstw cieńszej odzieży, będzie Ci cieplej niż z jedną grubszą warstwą

Dostępne wsparcie finansowe

Osobom w trudnej sytuacji finansowej może być trudniej ogrzać dom. Zwiększa to ryzyko problemów zdrowotnych na skutek narażenia na zimno.

Dostępne są dotacje, świadczenia i źródła porad, które mogą pomóc w sprawieniu, aby dom był bardziej energooszczędny, poprawić ogrzewanie lub pomóc w opłacaniu rachunków za energię. Istnieją również środki wsparcia, pomagające w pokryciu kosztów utrzymania, zwłaszcza dla osób o niskich dochodach. Na przykład, osoby otrzymujące określone świadczenia lub ulgi podatkowe, mogą kwalifikować się do dodatkowej płatności od rządu na pokrycie kosztów utrzymania. Rząd opublikował wskazówki dotyczące oszczędzania energii aby pomóc w obniżeniu rachunków.

Dbaj o siebie i innych

Są inne rzeczy, które możesz zrobić, aby zmniejszyć zagrożenie płynące z ekspozycji na zimno dla siebie i innych.

Ryzyko chorób układu oddechowego w okresie zimowym, można zmniejszyć szczepieniem. Jest to szczególnie ważne, jeśli cierpisz na przewlekłe choroby, które zwiększają podatność na działanie zimnej pogody. Można sprawdzić online, czy kwalifikujesz się do szczepienia przeciw grypie lub szczepienia przypominającego przeciw Covid-19. Aby dowiedzieć się więcej, skontaktuj się ze swoim farmaceutą lub lekarzem rodzinnym albo wejdź na witrynę internetową NHS Anglia.

Nie wolno zwlekać z leczeniem drobnych zimowych dolegliwości, takich jak przeziębienie czy ból gardła. NHS Anglia udostępnia informacje na temat kroków, jakie można samodzielnie podjąć w celu złagodzenia przeziębienia lub bólu gardła i kiedy właściwe będzie zasięgnięcie porady i wsparcia lokalnego farmaceuty. Dane najbliższej apteki można znaleźć online

Jeżeli martwisz się o swoje zdrowie lub złe samopoczucie, skontaktuj się z lokalnym farmaceutą, infolinią NHS 111 lub lekarzem rodzinnym, mogą oni udzielić porady i wsparcia. W nagłych wypadkach dzwoń pod nr 999

Podczas pobytu w pomieszczeniu, możesz zrobić kilka rzeczy, które pomogą Ci utrzymać ciepło i zmniejszą ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych, na przykład:

- staraj się nie siedzieć bez ruchu dłużej niż godzinę
- jeśli masz trudności z poruszaniem się, w utrzymaniu ciepła może pomóc rozciągnięcie rąk i nóg

- jeśli masz gości, w powstrzymaniu rozprzestrzeniania się zarazków może pomóc wietrzenie pomieszczenia przez kilka minut przed wizytą i po niej, jeżeli nie jest za zimno, możesz czuć się bardziej komfortowo, zostawiając okno otwarte na czas wizyty

Wychodząc z domu zakładaj buty o przyczepnej podeszwie, aby zapobiec poślizgom i upadkom na śliskich i oblodzonych powierzchniach.

Jeśli prognoza przewiduje pogorszenie pogody, zaplanuj z wyprzedzeniem i sprawdź, czy masz wystarczającą ilość leków i jedzenia, na wypadek, gdyby wyjście z domu stało się trudne. Jeżeli nie możesz wyjść z domu, spróbuj znaleźć kogoś, kto mógłby odebrać żywność i leki w Twoim imieniu. Program wolontariacki NHS Ratownicy Ochotnicy (NHS CARE Volunteer Responders) może być w stanie zapewnić pomoc osobom, które kwalifikują się do wsparcia.

Dodatkowego wsparcia podczas zimnej pogody potrzebować mogą także inne osoby w Twoim otoczeniu, zwłaszcza starsi sąsiedzi, przyjaciele rodziny i okoliczni mieszkańcy. Aby wesprzeć innych możesz:

- utrzymać z nimi kontakt i pytać, jak się czują i czy potrzebują praktycznej pomocy
- Jeżeli prognoza przewiduje pogorszenie pogody sprawdź, czy nie potrzebują pomocy w zaopatrzeniu się w żywność i leki
- jeżeli martwisz się o zdrowie innej osoby skontaktuj się z lokalnym farmaceutą, lekarzem rodzinnym lub infolinią NHS 111, mogą oni udzielić porad i wsparcia.
- jeśli myślisz, że ktoś mógł doznać hipotermii, skontaktuj się z infolinią NHS 111 w celu dalszej oceny, a w sytuacji awaryjnej zadzwoń pod numer 999, typowe objawy hipotermii to dreszcze, powolny oddech, zmęczenie lub dezorientacja oraz blada, zimna skóra

Przygotuj swój dom

Znaczną poprawę komfortu mogą przynieść długoterminowe ulepszenia domu, jednak mogą one być drogie. Możesz sprawdzić świadectwo charakterystyki energetycznej (EPC) swojego budynku aby zobaczyć czy jest przestrzeń do ulepszeń, w zależności od rodzaju sugerowanych zmian rozważ rozmowę z odpowiednim specjalistą. W zależności od tego, na co Cię stać, opcje mogą obejmować:

- regularną konserwacją urządzeń grzewczych, aby zapewnić ich wydajną i dłuższą pracę, co oszczędzi pieniądze
- izolację rur wodociągowych, aby zapobiec ich zamarzaniu podczas mrozów
- izolację poddasza
- izolację ścian wewnętrznych, pustych lub zewnętrznych
- montaż dwuszybowej (lub trószczybowej) stolarki okiennej

Dowiedz się więcej na temat tego czy kwalifikujesz się do wsparcia w poprawie efektywności energetycznej w ramach programu „Pomoc w Ogrzewaniu” (Help to Heat). Jeżeli potrzebujesz wsparcia finansowego lub pomocy w sprawdzeniu efektywności energetycznej, skontaktuj się z władzami lokalnymi, aby sprawdzić, jakie wsparcie jest dostępne w Twojej okolicy.

Fundusz Oszczędności Energii (Energy Saving Trust) oferuje porady na temat tego, co można zrobić, włącznie z poradami na temat bardziej efektywnych sposobów ogrzewania domu i termoizolacji.

Jeśli masz w domu pleśń lub wilgoć, sprawdź co powoduje pleśń lub wilgoć i jak temu zaradzić. Nowy poradnik wskazuje, co osoby wynajmujące lokale prywatne i socjalne powinny zrobić, jeżeli w lokalu pojawi się wilgoć i pleśń, a także podjąć działania zapobiegawcze.

Ważne jest, aby upewnić się, że sprzęt AGD jest bezpieczny i działa prawidłowo, ponieważ w okresie zimowym jest zwykle znacznie bardziej obciążony. W tym celu można:

- zlecić kontrolę urządzeń grzewczych i fachowcowi zarejestrowanemu w Gas Safe® aby mieć pewność, że ich eksploatacja jest bezpieczna
- posiadać w domu zamontowany czujnik tlenku węgla (zgodny z normą EN 50291).
- zlecić kontrolę przewodów kominowych kotłów i kominów pod kątem zatkania i w razie potrzeby ich oczyszczenie
- skontaktować się z dostawcami wody i prądu, aby sprawdzić, czy kwalifikuje się do wpisania do Rejestru usług priorytetowych (Priority Services Register), jest to bezpłatna usługa wsparcia dla osób w trudnej sytuacji

Dalsze informacje

Więcej porad na temat tych źródeł wsparcia lub tego, jak nie zmarznąć i utrzymać dobre samopoczucie podczas zimnej pogody, można znaleźć na:

- witrynie internetowej serwisu meteorologicznego Met Office w sekcji jak przygotować dom i nieruchomość na zimę i niech Twój dom był ciepły tej zimy
- Strona portalu rządowego GOV.UK pod adresem pomoc dla gospodarstw domowych
- Witryna Age UK lub dzwoniąc pod nr 0800 169 6565 i podając hasło „WINTER”
- na angielskiej witrynie NHS jak dbać o zdrowie zimą