

Orientação

Manter-se quente e confortável: manter-se em segurança no tempo frio.

Aplicável a Inglaterra

Este guia fornece conselhos para todas as pessoas sobre como se manter quente e confortável durante o inverno. Qualquer pessoa pode adoecer se tiver demasiado frio. É importante seguir estas orientações a fim de se preparar para o tempo frio e poder tomar medidas para se manter quente. Também há medidas que pode tomar para se manter saudável durante o tempo frio.

Algumas pessoas correm maior risco de adoecer gravemente devido à exposição ao frio. Existem documentos de orientação dedicados a quem trabalha com pessoas destes grupos.

Sobre tempo frio e saúde

Embora a exposição ao frio possa afetar qualquer pessoa, algumas pessoas estão particularmente em risco. Estas incluem:-

- pessoas idosas (com idade igual ou superior a 65 anos)
- pessoas com problemas de saúde prolongados, como doenças cardiovasculares ou respiratórias, ou com problemas de saúde mental
- mulheres grávidas
- crianças pequenas (particularmente com idade igual ou inferior a 5 anos)
- pessoas com dificuldades de aprendizagem
- pessoas em risco de sofrer quedas
- pessoas que vivem sozinhas e que podem não ser capazes de cuidar de si próprias
- pessoas que não podem sair de casa ou que têm pouca mobilidade
- pessoas que vivem em circunstâncias desfavorecidas

Há muitas razões para o aumento do risco de problemas de saúde no tempo frio. Estas incluem:-

- habitações de má qualidade e, em particular, casas frias
- maior frequência de circulação de doenças infecciosas durante os meses de inverno, tais como a gripe e o norovírus
- riscos físicos como a neve e o gelo.

Durante o tempo frio, as pessoas podem também utilizar aparelhos com mau funcionamento ou inadequados para aquecer as suas habitações. Isto pode aumentar o risco de envenenamento por monóxido de carbono.

Quando uma casa é húmida e fria, é mais provável surgir bolor. Isto pode aumentar o risco de doenças, particularmente de asma.

Mantenha a sua casa quente

Deve aquecer a sua casa a uma temperatura confortável para si. As baixas temperaturas interiores podem prejudicar gravemente a sua saúde, particularmente se tiver doenças ou se for um idoso.

Mudanças simples podem ajudar a mantê-lo a si e à sua casa quentes. Estas incluem:-

- tente aquecer as divisões onde passa muito tempo a uma temperatura mínima de 18°C, tais como a sala de estar ou o quarto
- tente reduzir as correntes de ar; é possível colocar, de forma económica, "chouriços" para portas
- mantenha as janelas do seu quarto fechadas durante a noite
- use várias camadas de roupa mais fina; isso pode mantê-lo mais quente do que uma camada mais grossa

Procure apoio financeiro

As pessoas com dificuldades financeiras podem ter mais dificuldade em aquecer suficientemente as suas casas. Isto aumenta o risco de adoecer devido à exposição ao frio. Existem subsídios, benefícios e fontes de

aconselhamento disponíveis para o ajudar a tornar a sua casa mais eficiente do ponto de vista energético, a melhorar o seu aquecimento ou para o ajudar a gerir as faturas de energia . Além disso, existem medidas de apoio destinadas a ajudar com o custo de vida, particularmente para pessoas com baixos rendimentos. Por exemplo, se receber determinados subsídios ou créditos fiscais, pode ter direito a um pagamento adicional por parte do governo para ajudar a suportar o custo de vida. O governo publicou dicas de poupança de energia como ajuda para economizar dinheiro nas faturas.

Cuide de si e dos outros

Há outras coisas que pode fazer para reduzir os riscos da exposição ao frio para si e para as outras pessoas que o rodeiam.

Pode vacinar-se para ajudar a reduzir o risco de doenças respiratórias durante o inverno. Isto é particularmente importante se tiver determinadas condições de saúde a longo prazo que signifiquem que é mais vulnerável aos efeitos do tempo frio. Pode verificar na Internet a sua elegibilidade para uma vacina contra a gripe ou um reforço contra a COVID-19. Contacte o seu farmacêutico ou médico de família ou visite o site do NHS de Inglaterra para obter mais informações.

Deve tratar de imediato as doenças de inverno menores, tais como constipações ou dores de garganta. O NHS de Inglaterra fornece informações sobre as medidas que pode tomar para controlar constipações ou dores de garganta por si mesmo e acerca de quando pode ser apropriado visitar o seu farmacêutico local para obter aconselhamento e tratamento adicionais. Pode encontrar informações sobre a farmácia mais próxima de si através de uma pesquisa online

Se estiver preocupado com a sua saúde ou se sentir em baixo, contacte o seu farmacêutico local, o NHS marcando o número 111 ou o seu médico de clínica geral, que podem disponibilizar aconselhamento e apoio. Em caso de emergência, ligue 999.

Quando estiver em casa, há coisas que pode fazer para se manter quente e reduzir o risco de desenvolver problemas de saúde, como por exemplo:

- tente não permanecer sentado durante mais de uma hora

- se sentir dificuldade em movimentar-se, esticar os braços e as pernas também o pode ajudar a manter-se quente
- se tiver visitas, pode ajudar a impedir a propagação de germes ao arejar a divisão durante alguns minutos antes e depois de chegarem; pode ser mais confortável deixar a janela aberta durante a visita, se não estiver demasiado frio

Quando andar na rua, use sapatos com boa aderência para evitar escorregadelas e quedas em superfícies escorregadias ou geladas.

Se houver previsão de mau tempo, planeie com antecedência e verifique se tem medicamentos e alimentos suficientes para o caso de ser mais difícil sair de casa. Caso não possa sair de casa, tente identificar outras pessoas que possam ajudar a trazer-lhe alimentos e medicamentos. O sistema de Equipas de Voluntários CARE do NHS pode conseguir prestar assistência a quem for elegível nesse sentido.

Outras pessoas que o rodeiem, em particular vizinhos mais idosos, amigos da família e vizinhos, podem necessitar de apoio adicional durante o tempo frio. Para apoiar outras pessoas, pode:

- manter-se em contacto com as mesmas e perguntar-lhes se não se sentem bem ou se precisam de apoio prático
- se houver previsão de mau tempo, verifique se precisam de ajuda para se abastecerem de alimentos e medicamentos
- Se estiver preocupado com a saúde de outra pessoa, contacte o seu farmacêutico local, o seu médico de família ou o NHS marcando o número 111, os quais podem disponibilizar aconselhamento e apoio.
- se considerar que a pessoa pode ter hipotermia, contacte o NHS marcando o número 111 a fim de obter uma avaliação mais aprofundada e, em caso de emergência, ligue 999; os sinais típicos de que alguém pode estar a sofrer de hipotermia incluem tremores, respiração lenta, cansaço ou confusão e pele pálida e fria

Prepare a sua habitação

Melhorias a longo prazo na sua habitação podem melhorar muito o seu conforto, embora possam ser dispendiosas. Pode verificar o seu certificado de desempenho energético (CDE), se disponível, para potenciais melhorias e considerar a possibilidade de contactar um profissional,

dependendo do tipo de alterações sugeridas. Dependendo das despesas que pode suportar, as opções podem incluir:

- a manutenção regular dos seus aparelhos de aquecimento pode mantê-los a funcionar de forma eficiente e durante mais tempo, permitindo-lhe economizar dinheiro
- isolamento dos canos de água para evitar o seu congelamento com o tempo frio
- isolamento de sótãos
- isolamento de paredes interiores, caixas de ar ou exteriores
- vidros duplos (ou triplos) nas janelas

Saiba mais sobre elegibilidade para apoio para melhorias de eficiência energética através da “Ajuda para o Aquecimento” (Help to Heat). Se necessitar de apoio financeiro ou a nível de eficiência energética, pode contactar a sua autoridade local para saber que tipo de apoio está disponível na sua área.

O Fundo de Poupança Energética (The Energy Saving Trust) tem dicas sobre o que pode fazer, incluindo conselhos sobre formas mais eficientes de aquecer a sua habitação e melhorar o isolamento.

Se tiver bolor ou humidade em casa, descubra o que está a causar o bolor ou a humidade e como resolver o problema. As novas orientações descrevem o que os senhorios privados e sociais devem fazer para combater a humidade e o bolor e tomar medidas preventivas.

É importante certificar-se de que os eletrodomésticos estão seguros e a funcionar corretamente, uma vez que normalmente as exigências que lhes são impostas durante o inverno são superiores. Nesse sentido, pode:

- mandar verificar os seus aparelhos de aquecimento e de cozinha por um técnico registado no Gas Safe® a fim de se certificar de que estão a funcionar em segurança
- instalar um alarme de monóxido de carbono (em conformidade com a norma EN 50291)
- verificar se existem bloqueios em condutas de caldeiras e chaminés e, se necessário, proceder à sua desobstrução
- contactar os seus fornecedores de água e eletricidade a fim de verificar se pode ser incluído no Registo de Serviços Prioritários, um serviço de apoio gratuito que ajuda pessoas em situações vulneráveis

Mais informações

Para obter aconselhamento adicional sobre estas medidas de apoio ou acerca de como se manter quente e confortável durante o tempo frio, pode encontrar mais informações:

- em sites do Gabinete de Meteorologia (Met Office) sobre como preparar a sua habitação e propriedade para o inverno e como manter a sua casa quente neste inverno
- no site GOV.UK em ajuda para as famílias
- no site da Age UK ou ligue para 0800 169 6565 e indique "WINTER"
- no site do NHS de Inglaterra como manter-se bem no inverno