

У теплі та безпеці: як не замерзнути в холодну погоду

Поширюється на територію Англії

Ця інструкція містить рекомендації для кожного, як не замерзнути взимку. Будь-хто може занедужати, якщо замерзне. Важливо дотримуватися цих рекомендацій, аби краще підготуватися до холодів і мати можливість вжити заходів, щоб не замерзнути. Крім того, є заходи, яких варто вжити, щоб не захворіти в холодну погоду.

Деякі люди більше ризикують захворіти через вплив холоду. Для тих, хто працює з такими людьми, є спеціальні посібники.

Про холодну погоду та здоров'я

Хоча перебування на холоді може вплинути на будь-кого, деякі люди перебувають у групі особливого ризику. Зокрема:

- люди похилого віку (від 65 років і старше);
- особи, які мають хронічні захворювання (наприклад, серцево-судинні, респіраторні захворювання або психічні розлади);
- вагітні жінки;
- маленькі діти (особливо віком до 5 років);
- особи з обмеженими можливостями до навчання;
- особи, що схильні до падіння;
- самотні люди, які не здатні самі про себе подбати;
- прикуті до дому або обмежені в пересуванні особи;
- особи, які проживають у несприятливих умовах.

Є багато причин ризику захворювання в холодну погоду. Зокрема:

- низька якість житла та особливо холодні будинки;
- збільшення захворюваності на інфекційні хвороби, такі як грип та норовірус, у зимові місяці;

- наявність таких небезпечних фізичних чинників, як сніг та ожеледиця.

У холодну погоду люди також можуть використовувати несправні або непридатні для обігрівання прилади. Це підвищує ризик отруєння чадним газом.

Коли в оселі одночасно волого й холодно, зростає ймовірність появи плісняви. Це збільшує ризик захворювання, особливо на астму.

Зберігайте тепло в домі

Температура в оселі має бути комфортною для вас. Низька температура може мати серйозний вплив на ваше здоров'я, особливо якщо у вас є певні захворювання або ви старшого віку.

Прості зміни допоможуть вам зберегти тепло у вашій оселі. Зокрема:

- намагайтеся підтримувати температуру в кімнатах, де ви проводите багато часу (наприклад, у вітальні чи спальні), щонайменше на рівні 18°C;
- спробуйте зменшити протяги; ви можете дешево встановити запобіжники від протягів на дверях;
- не відчиняйте на ніч вікна в спальні;
- носіть декілька тонших речей одночасно; це зігріє вас краще, ніж одна товста річ.

Зверніться за фінансовою допомогою

Тим, хто перебуває в скрутному фінансовому становищі, може бути складніше опалювати свої домівки на достатньому рівні. Це підвищує ризик захворювання через вплив холоду. Щоб допомогти вам зробити ваше житло більш енергоефективним, покращити якість опалення чи контролювати рахунки за енергоносії, доступні гранти, пільги та різноманітні консультації. Крім того, є допоміжні заходи, які дають змогу

знизити вартість життя, особливо для тих, хто має низький рівень доходів. Наприклад, якщо ви маєте право на певні види допомоги або податкові пільги, ви також маєте можливість отримати додаткову виплату від уряду для покриття витрат на оплату житла. Уряд оприлюднив рекомендації з енергозбереження, які допоможуть заощадити на оплаті рахунків.

Подбайте про себе та інших

Є також інші речі, які можна зробити, щоб зменшити ризики застуди для себе та оточуючих.

Щеплення допоможе уникнути респіраторних захворювань взимку. Це надзвичайно важливо, якщо ви маєте певні хронічні захворювання, які роблять вас більш вразливими до впливу холоду. Дізнатися, чи маєте ви підстави для вакцинації проти грипу або COVID-19, можна онлайн. Зверніться до свого фармацевта або сімейного лікаря або відвідайте вебсайт Національної служби охорони здоров'я Англії, аби отримати докладнішу інформацію.

Такі незначні зимові захворювання, як застуда або біль у горлі, слід лікувати негайно. Національна служба охорони здоров'я Англії пропонує інформацію про те, як самостійно впоратися із застудою чи болем у горлі, а також коли доцільно звернутися до місцевого фармацевта за подальшою порадою та лікуванням. Інформацію про найближчу аптеку шукайте онлайн за посиланням.

У разі занепокоєння щодо стану свого здоров'я або погіршення самопочуття зверніться до місцевого фармацевта, на номер Національної служби охорони здоров'я 111 або до свого сімейного лікаря — і отримайте поради та підтримку. У разі надзвичайної ситуації зателефонуйте 999.

Перебуваючи в приміщенні, ви можете вживати певних заходів, які допоможуть вам зігрітися і зменшити ризик розвитку захворювань, наприклад:

- намагайтеся не засиджуватися на місці більше години або близько того;
- якщо вам важко пересуватися, розминання рук і ніг також допоможе зігрітися;

- якщо ви приймаєте гостей, зупинити поширення мікробів допоможе провітрювання приміщення протягом кількох хвилин до і після їхнього приходу; можливо, вам буде зручніше залишити вікно відчиненим під час їхнього візиту, якщо буде не надто холодно.

Виходячи на вулицю, вдягайте взуття з хорошим зчепленням, щоб не посковзнутися і не впасти на слизькій або зледенілій поверхні.

Якщо очікується негода, підготуйтеся завчасно й перевірте, чи достатньо ви маєте ліків та їжі на випадок, якщо вийти з дому буде складно. Якщо ви не маєте можливості вийти з дому, спробуйте знайти тих, хто міг би привезти їжу та ліки за вашим дорученням. Програма NHS CARE Volunteer Responders може запропонувати допомогу тим, хто потребує підтримки.

Оточуючі вас люди, особливо літні сусіди, друзі сім'ї та знайомі, можуть відчувати потребу в додатковій підтримці в холодну погоду. Щоб допомогти іншим, ви можете:

- залишатися з ними на зв'язку й цікавитися їхнім станом здоров'я, чи не потребують вони практичної допомоги;
- за умови, що очікується негода, поцікавитися, чи не потрібна їм допомоги запитися їжею та ліками;
- у разі занепокоєння щодо стану здоров'я або погіршення самопочуття зверніться до місцевого фармацевта, до свого сімейного лікаря, або на номер Національної служби охорони здоров'я 111 — і отримайте поради та підтримку;
- якщо ви припускаєте, що людина може мати переохолодження, зверніться за номером Національної служби охорони здоров'я 111 для подальшого обстеження, а в надзвичайних ситуаціях — за номером 999; типовими ознаками того, що людина потерпає від переохолодження, є тремтіння, уповільнене дихання, втома або сплутаність свідомості, а також бліда, холодна шкіра.

Облаштуйте свій дім

Довгострокові вдосконалення вашої оселі можуть значно покращити її комфорт, але можуть коштувати недешево. Якщо у вас є сертифікат енергоефективності (EPC), то можете перевірити можливість модернізації та звернутися до професіоналів, залежно від того, які

саме зміни пропонуються. Залежно від ваших фінансових можливостей, можуть бути запропоновані такі варіанти:

- регулярне обслуговування опалювальних приладів, що забезпечить їхню ефективну та довгу роботу, заощаджуючи ваші гроші;
- ізоляція водопровідних труб, аби запобігти їхньому замерзанню в холодну погоду;
- утеплення горища;
- внутрішнє, порожнинне або зовнішнє утеплення стін;
- подвійне (або потрійне) скління вікон.

Докладніше про право на отримання підтримки для підвищення енергоефективності в рамках програми «Допоможи зігрітися» (Help to Heat) можна дізнатися за посиланням. Якщо вам потрібна фінансова допомога або підтримка у сфері енергоефективності, ви можете звернутися до місцевої влади, щоб дізнатися, що саме можна зробити у вашому регіоні.

Фонд енергозбереження (The Energy Saving Trust) пропонує рекомендації щодо того, що можна зробити, зокрема щодо більш ефективних способів обігрівання оселі та покращення теплоізоляції.

Якщо у вас вдома з'явилася пліснява або сирість, дізнайтеся, що саме її спричиняє і як з цим боротися. Новий посібник визначає, що повинні робити власники приватного та соціального житла, щоб запобігти появі сирості та плісняви, а також вжити превентивних заходів.

Необхідно подбати про те, щоб побутові прилади були безпечні та працювали справно, оскільки взимку вимоги до них зазвичай підвищуються. Для цього треба:

- доручити перевірку опалення та кухонних приладів інженеру, зареєстрованому в Gas Safe®, щоб переконатися, що вони працюють безпечно;
- встановити сигналізацію чадного газу (відповідно до стандарту EN 50291);
- перевірити димоходи та труби котла на засмічення та у разі потреби прочистити їх;
- звернутися до своїх постачальників води та електроенергії, щоб дізнатися, чи можете ви бути включені до Реєстру пріоритетних послуг (Priority Services Register) — безкоштовної служби підтримки, яка допомагає людям у вразливих ситуаціях.

Докладніша інформація

Докладніше про ці заходи підтримки або про те, як залишатись в теплі та безпеці протягом холодів, можна дізнатися на:

- вебсайтах Метеорологічної служби (The Met Office) — про те, як підготувати свій будинок і майно до зими та зберегти тепло в оселі цієї зими
- вебсайті GOV.UK — щодо допомоги домогосподарствам
- вебсайті Age UK або за номером 0800 169 6565, вказавши «WINTER»
- вебсайті Національної служби охорони здоров'я Англії — щодо того, як зберегти здоров'я взимку