

**اكتشاف العلامات المتعلقة ببرودة المنزل**

المنزل الدافئ والجاف هو المفتاح للحفاظ على صحة الناس في الطقس البارد. ويساعد اكتشاف العلامات المتعلقة ببرودة المنزل واتخاذ الإجراءات اللازمة، بأن تتمكن من منع تدهور الحالات المرضية الصحية والمساعدة على الحفاظ على سلامتك وصحتك وسلامة وصحة افراد عائلتك وأصدقائك.

ويعتبرالأشخاص المسنين الذين غادروا المستشفى مؤخرا ، أو الذين يعانون من سوء صحتهم او من م إعاقات جسدية و / أو نفسية بأنهم الاشخاص الأكثر عرضة للخطر.

يوضح الجدول أدناه العلامات الرئيسية للمنزل البارد والنصيحة التي يمكن تقديمها للأشخاص المعرضين للخطر.

|  |  |
| --- | --- |
| **علامات المنزل البارد** | **نصائح للأشخاص المعرضين للخطر** |
| * الرطوبة او العفن
* تكاثف المياه : وجود البلل على النوافذ أو عتبات النوافذ
* منافس الهواء - من خلال النوافذ والأبواب والأرضيات
* عدم وجود التدفئة المركزية أو تعطل التدفئة المركزية
* ارتداء الكثير من الملابس أثناء التواجد داخل المنزل
* تدفئة غرفة واحدة فقط في المنزل
* مواجهة الصعوبة في المحافظة على دفء المنزل
* ارتفاع قيمة فواتير التدفئة
 | * إذا كنت لا تتحرك بشكل كبير او اذا كان عمرك يزيد عن 65 عاما او تعاني من مشاكل صحية مثل امراض القلب او الرئة ، فيتوجب عليك تدفئة منزلك الى 18 او 21 درجة مئوية على الاقل
* حافظ على تدفئة غرفة نومك عند درجة حرارة 18 درجة مئوية طوال الليل إذا استطعت - وحافظ على اغلاق نافذة غرفة النوم
* اشرب المشروبات الساخنة المنتظمة وتناول وجبة طعام ساخنة واحدة في اليوم على الاقل - ويساعد تناولك الطعام بانتظام على المحافظة على شعورك بالدفء
* قم باقفال الستائر عند غروب الشمس وحافظ على اغلاق الابواب لتفادي تسرب او تنفيس الهواء
* تأكد من قيام الموظف المختص باجراء الصيانة السنوية لنظام التدفئة الموجود في منزلك
* احصل على الدعم المحلي لجعل منزلك أكثر دفئا ولضمان حصولك على اسعار معقولة المتعلقة بخدمات التدفئة
 |

**تتوفر إرشادات الطاقة**  في الموقع الالكتروني العائد لبلدية دونكاستر يرجى البحث عما يلي للحصول على مزيد من المعلومات:

* نصائح ومنح توفير الطاقة
* استعد لفصل الشتاء
* البريد الإلكتروني: energy.team@doncaster.gov.uk

**العيش الشامل Live Inclusive** تقديم المشورة والدعم المجاني لسكان دونكاستر من خلال مشروع إعادة الشحن Recharge ، بما في ذلك مساعدة الناس على تبديل مزود الخدمة ، والتقدم بطلب للحصول على منح وتوفير المال المدفوع على فواتير الطاقة.

* الموقع الإلكتروني: [www.liveinclusive.co.uk](http://www.liveinclusive.co.uk)
* البريد الإلكتروني: enquiries@liveinclusive.co.uk
* رقم الهاتف : 01302 592 400