**Dostrzeganie oznak zimnego domu**

Ciepły, suchy dom jest kluczem do utrzymania ludzi w zdrowiu w chłodne dni. Dostrzegając oznaki zimnego domu i podejmując działania, możesz być w stanie powstrzymać pogorszenie się problemów związanych ze zdrowiem, pomagając zachować bezpieczeństwo i zdrowie dla siebie, rodziny i przyjaciół.

Osoby starsze, te, które niedawno opuściły szpital, które mają do czynienia ze złym stanem zdrowia lub mają niepełnosprawność fizyczną i / lub umysłową są najbardziej zagrożone.

Poniższa tabela pokazuje główne oznaki zimnego domu i porady dla osób zagrożonych.

|  |  |
| --- | --- |
| **Oznaki zimnego domu** | **Porady dla osób zagrożonych** |
| * Wilgoć lub pleśń * Kondensacja – wilgotność okien lub parapetów * Przeciągi – przez okna, drzwi i podłogi * Brak / zepsute centralne ogrzewanie * Noszenie dużej ilości ubrań w pomieszczeniach * Ogrzewanie tylko jednego pokoju w domu * Trudności z utrzymaniem ciepła * Wysokie rachunki za energię | * Jeśli nie jesteś zbyt mobilny, masz 65+ lub masz zły stan zdrowia, taki jak choroby serca lub płuc, ogrzewaj swój dom do co najmniej 18C - 21C * Utrzymuj sypialnię w temperaturze 18 ° C przez całą noc, jeśli możesz - i trzymaj okno sypialni zamknięte * Regularnie pij gorące napoje i co najmniej 1 gorący posiłek dziennie - regularne jedzenie pomaga utrzymać ciepło * Zaciągnij zasłony o zmierzchu i trzymaj drzwi zamknięte, aby zablokować przeciągi * Upewnij się, że twój system grzewczy jest sprawdzany każdego roku przez profesjonalistę * Uzyskaj lokalne wsparcie, aby Twój dom był cieplejszy i tańszy do ogrzania |

**Wskazówki dotyczące energii** sądostępne na stronie internetowej Rady w Doncaster.Aby uzyskać więcej informacji, wyszukaj następujące informacje:

* Energy Saving Advice and Grants (Porady i dotacje w zakresie oszczędzania energii)
* Przygotuj się na zimę
* Email: [energy.team@doncaster.gov.uk](mailto:energy.team@doncaster.gov.uk)

**Live Inclusive** zapewnia bezpłatne porady i wsparcie mieszkańcom Doncaster poprzez ich projekt Recharge, w tym pomoc ludziom w zmianie dostawcy, ubieganiu się o dotacje i oszczędzaniu pieniędzy na rachunkach za energię.

* Strona internetowa: [www.liveinclusive.co.uk](http://www.liveinclusive.co.uk)
* E-mail: [enquiries@liveinclusive.co.uk](mailto:enquiries@liveinclusive.co.uk)
* Telefon: 01302 592 400