**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

**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
* Telefon: 01302 592 400