**Identificarea semnelor unei case reci**

O casă caldă și uscată este esențială pentru menținerea sănătății oamenilor pe vreme rece. Observând semnele unei case reci și luând măsuri, s-ar putea să puteți opri înrăutățirea condițiilor de sănătate, ajutându-vă să vă mențineți pe voi înșivă, familia și prietenii în siguranță și sănătoși.

Persoanele care sunt mai în vârstă, recent externate din spital, se confruntă cu o sănătate precară sau au dizabilități fizice și/ sau mentale sunt cele mai expuse riscului.

Tabelul de mai jos prezintă principalele semne ale unei case reci și sfaturi pentru persoanele cu risc.

|  |  |
| --- | --- |
| **Semne ale unei case reci** | **Sfaturi pentru persoanele cu risc** |
| * Umezeală sau mucegai * Condens – umezeală pe ferestre sau pervazuri * Curent – prin ferestre, usi si pardoseli * Încălzire centrală lipsă/stricată * Purtarea o mulțime de haine în interior * Încălzirea doar a unei camere în casă * Încercarea de a menține cald * Facturi mari la energie | * Dacă nu ești foarte mobil, 65+, sau ai o afecțiune de sănătate, cum ar fi boli de inimă sau pulmonare, încălzește-ți locuința la cel puțin 18C- 21C * Păstrați dormitorul la 18C toată noaptea, dacă puteți - și păstrați fereastra dormitorului închisă * Aveți băuturi calde regulate și cel puțin 1 masă caldă pe zi - mâncarea regulată vă ajută să vă mențineți cald * Trageți perdelele la amurg și țineți ușile închise pentru a bloca curentul * Asigurați-vă că aveți o verificare anuală al sistemului de încălzire de către un profesionist * Obțineți sprijin local pentru a vă face casa mai caldă și mai accesibilă la căldură |

**Orientări în domeniul energiei** edisponibile pe site-ul Consiliului Doncaster.Vă rugăm să căutați următoarele pentru mai multe informații:

* Sfaturi și granturi pentru economisirea energiei
* Pregătește-te pentru iarnă
* Email: [energy.team@doncaster.gov.uk](mailto:energy.team@doncaster.gov.uk)

**Live Inclusive**  oferă consultanță și sprijin gratuit rezidenților Doncaster prin proiectul lor de reîncărcare, inclusiv ajutând oamenii să schimbe furnizorul, să solicite granturi și să economisească bani la facturile de energie.

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