



РАЗБОР

Как согреться, если дома очень холодно? Инструкция «Медузы», которая может особенно пригодиться этой осенью и зимой

Это PDF-версия материала, опубликованного на «Медузе». Вы можете отправить этот файл в любом мессенджере или по электронной почте вашим близким в России, особенно тем, кто не умеет обходить блокировки. Вы можете также распечатать этот текст и показать его тем, кто не пользуется интернетом.

«Медуза» признана «нежелательной» организацией на территории РФ, поэтому, пожалуйста, будьте осторожны и делитесь нашими материалами только с теми, кому доверяете.

Подробнее о «нежелательном» статусе.

Самый удобный способ читать «Медузу» без VPN — это скачать наше приложение. Оно работает в России, несмотря на блокировку, и это абсолютно безопасно. Версия для iOS и для Android. Приложение на Android также можно скачать по прямой ссылке.

Устанавливайте приложение не только себе, но и близким!

Не так давно «Медуза» писала о том, что этой осенью и зимой температура в домах европейцев будет ниже привычной. В России до включения отопления дома тоже часто бывает довольно холодно. При этом, если температура остается выше 18 °С, это безопасно для здоровья большинства людей, которые вполне могут адаптироваться к низким температурам (на этом и основано закаливание). Но правда в том, что не все люди психологически готовы к такому испытанию, а для некоторых это просто-напросто невозможно по состоянию здоровья. В этой инструкции мы решили объяснить, как не замерзнуть у себя дома.

Утеплите дом

Чтобы в доме сохранялось тепло, нужно убедиться, что оно не уходит из-за щелей в окнах, дверях, через чердак или подвал. За грамотной теплоизоляцией и герметизацией лучше обращаться к специалисту, но, если такой возможности нет, можно попробовать самостоятельно найти слабые места в доме и поработать над ними.

Чтобы найти щели, можно воспользоваться двумя-тремя ароматическими палочками. Подносите их к местам, где вероятнее всего есть проблемы⁽¹⁾: если направление

дыма меняется, то тут нужна герметизация. Лучше всего проводить проверку в ветреный день.

Чтобы избавиться от слабых мест в доме, нужно использовать подходящий для объекта герметик⁽²⁾ (все должно быть написано на упаковке, но в обычном магазине на всякий случай можно посоветоваться с продавцом-консультантом) или другое средство вроде ленты для заклейки окон либо резиновых уплотнителей для дверей (особенно хорош виниловый в форме буквы V). Если такой возможности нет, хотя бы подтыкайте двери скрученными полотенцами.

Чтобы сэкономить на отоплении, можно сосредоточиться на обогреве одной или двух жилых комнат, а остальные держать закрытыми и менее теплыми. Если в течение дня спальня была холодной, перед сном ее лучше нагреть как минимум до все тех же 18 °C.

Когда стемнеет, закрывайте шторы. Это поможет удержать в доме тепло.

Используйте дополнительные способы получить тепло

Грелки

Грелка может быть самой простой — например, емкостью, в которую наливают горячую воду (не кипяток). В магазинах можно найти очень красивые грелки, но на самом деле подойдет и обычная пластиковая бутылка.

Грелки бывают и более сложными — например, электрическими (в том числе портативными), каталитическими (с топливом⁽³⁾) и солевыми. И нередко это маленькие устройства.

Электрические одеяла

Электрические одеяла бывают разных размеров. Некоторыми можно укрываться всю ночь, некоторые так использовать небезопасно, и они подходят только для того, чтобы согреть постель перед сном. Это должно быть указано в инструкции.

Электрические одеяла нельзя использовать вместе с грелками, в которые наливают воду.

Обогреватели

Тем, кто выбирает обогреватели, нужно помнить о правилах безопасности, на которые обращают внимание американские Центры по контролю и профилактике заболеваний:

- обогреватель должен быть в метре от штор, мебели и других легковоспламеняющихся предметов;
- его нельзя ничем накрывать;
- его нельзя ставить на мебель или около воды;
- нельзя оставлять детей без присмотра около обогревателя;
- шнур от обогревателя нельзя класть под ковер;
- с обогревателем лучше не использовать удлинитель.

Крайне не рекомендуется включать для обогрева газовую плиту: так значительно повышается риск пострадать от отравления угарным газом. У угарного газа нет цвета и запаха, а отравление им смертельно опасно. Угарный газ появляется, когда сжигается топливо, и если у вас дома есть газовая плита, камин, бойлер, работающий на газе, купите датчик угарного газа (это легко сделать в интернете или в магазине электроники и бытовой техники). Он может спасти вам жизнь. Кроме того, не пренебрегайте регулярным профилактическим техобслуживанием всех этих приборов.

И помните о симптомах отравления угарным газом. Это:

- головная боль;
- головокружение;
- слабость;
- тошнота;
- рвота;

- боль в груди;
- спутанность сознания.

Если есть подозрение, что вы отравились угарным газом, быстро выключите его источник, откройте окна, выйдите на улицу и обратитесь за медицинской помощью.

Другие источники тепла

Если дома есть другой человек или домашнее животное (особенно крупное), почаще его обнимайте (по взаимному согласию). Это согреет вас обоих. Кстати, у животных должно быть теплое место для сна, которое не продувается.

А ЕСЛИ ЖИВОТНОГО ЕЩЕ НЕТ, ПРОЧИТАЙТЕ ЭТОТ ТЕКСТ

Как понять, что вы готовы завести собаку. И как изменится ваша жизнь после этого Инструкция «Медузы» ко Дню защиты животных

Горячая еда и горячие напитки — тоже хороший способ согреться. Да и сбалансированный рацион сам по себе помогает поддерживать нормальный вес и не замерзать (из-за недостатка веса люди мерзнут). А вот алкоголь совсем не помогает удерживать тепло (пусть сначала и кажется иначе).

Горячий душ тоже может казаться хорошим решением, но учтите, что кожа из-за него становится сухой.

Утеплите себя

Дома не стоит пренебрегать движением и теплой одеждой. Часто дешевле и проще надеть свитер, чем включить обогреватель или увеличить температуру батарей.

Чтобы одежда хорошо согревала, нужно:

- одеваться слоями — ближе к телу должна быть облегающая одежда из полипропилена, полиэстера, шерсти или шелка, затем может быть несколько слоев из трикотажа, шерсти или стеганой ткани. Лучше так, чем надеть на себя что-то одно теплое;
- утеплять руки, ноги и голову — если дома вам комфортно в шапке, носите на здоровье, пусть даже в постели; для рук могут быть удобны митенки⁽⁴⁾; хорошие теплые вязаные носки бывает сложно приобрести в популярных магазинах одежды, но всегда можно купить у людей старшего возраста в социальном проекте Russian Grannies.

Праздники — время встреч, и во время пандемии лучше на воздухе. Но как одеться, чтобы не замерзнуть? Инструкция «Медузы»

Если ничего не помогает или если вы в группе риска, обратитесь к врачу

Иногда бывает, что ничего не помогает и человек все время мерзнет. Возможно, дело в каком-то заболевании (хотя в этом случае, кроме чувствительности к холоду, должны быть и другие симптомы). Чаще мерзнут люди с гипотиреозом⁽⁵⁾, нервной анорексией, железодефицитной анемией, проблемами с мелкими сосудами и другими, более редкими заболеваниями. Если вам кажется, что с вами что-то не так, обратитесь к врачу. А если вы уже знаете о своем заболевании, возможно, стоит обратиться к врачу для подбора подходящей терапии.

Также бывает сложнее переживать холода из-за недостаточной жировой прослойки очень худым людям (это может быть нормой, а не, скажем, признаком нервной анорексии). В этом случае остается лишь смириться или обратиться к диетологу, чтобы

он скорректировал рацион для набора веса (просто есть сладости — хороший способ набрать вес, но плохой способ поддержать свое здоровье).

Не забывайте про окружающих, которые не всегда могут хорошо о себе позаботиться

Люди старшего возраста и люди с некоторыми хроническими тяжелыми заболеваниями, в том числе алкогольной зависимостью, чаще имеют проблемы со здоровьем в холодную погоду. Из-за низких температур повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний дыхательных путей, что становится основной причиной смерти в холодных домах.

Хотя переохлаждение гораздо реже возникает дома, чем на улице, оно все же возможно. Нередко проблема в том, что человеку сложно передвигаться или у него резко ухудшилось состояние, поэтому он и переохлаждается. В любом случае хорошо, если есть кто-то, кто периодически проверяет, как у такого человека дела.

Если вы обнаружили, что человек говорит медленнее обычного, его трясет, он чувствует себя уставшим, у него спутано сознание, его клонит в сон — вероятно, дело в переохлаждении. Если на таком человеке мокрая

одежда, снимите ее и постарайтесь согреть корпус и голову с помощью электрического одеяла или теплом своего тела под одеялом. Если человек в сознании, ему можно дать теплый напиток. Затем нужно обратиться за медицинской помощью.

И О НАСТРОЕНИИ

Осенью хочется укутаться в одеяло и попросить, чтобы никто не трогал до весны. Пожалуйста, не делайте так «Медуза» собрала для вас советы получше

Дарья Саркисян

(1) Это каким?

Под подозрением всегда окна, двери, люк на чердак, вытяжки и вентиляционные отверстия, стыки стен, потолочные светильники, трещины в дверях и потолке, пространство за ваннами и под раковиной, вокруг труб и воздуховодов, выключатели и розетки даже во внутренних стенах.

[Вернуться к тексту.](#)

(2) Что такое герметик?

Это эластичная смесь, с помощью которой заполняют щели и другие пространства, чтобы не просачивалась вода или не проходил воздух.

[Вернуться к тексту.](#)

(3) С каким топливом?

В небольших грелках это в основном топливо, которое используют в обычных зажигалках, в больших обогревателях — пропан/бутан.

[Вернуться к тексту.](#)

(4) Что такое митенки?

Перчатки без той части, которая надевается на пальцы.

[Вернуться к тексту.](#)

(5) Гипотиреоз

Заболевание, при котором щитовидная железа работает недостаточно активно.

[Вернуться к тексту.](#)