

# JAK ZACHOWAĆ DOBRE SAMOPOCZUCIE TEJ ZIMY

## TWÓJ PRZEWODNIK DO ZDROWIA W OKRESIE ZIMOWYM



# WPROWADZENIE

Gdy dni stają się coraz chłodniejsze, warto zastanowić się nad sposobami utrzymania dobrego zdrowia w miesiącach zimowych.

Zimna pogoda może nasilić niektóre problemy ze zdrowiem, a nawet doprowadzić do poważnych komplikacji zdrowotnych. Ułatwia również rozprzestrzenianie się chorób, ponieważ więcej czasu spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach.

Niedopuszczanie do wychłodzenia i dbanie o dobre samopoczucie w zimie może pomóc w zapobiegzeniu przeziębieniom, Covid-19, grypie, jak również poważniejszym problemom zdrowotnym, takim jak zawał serca, udar, zapalenie płuc czy depresja.

Jest to szczególnie ważne dla osób, które mogą w miesiącach zimowych potrzebować nieco większego wsparcia z powodu skutków złej pogody. Są to np. osoby w wieku powyżej 65 lat lub cierpiące na przewlekłe schorzenia, takie jak choroby serca czy nerek, POChP, zapalenie oskrzeli, odma, astma czy cukrzyca.

Zdajemy sobie sprawę, że kryzys związany z kosztami życia utrudnia ludziom utrzymanie zdrowia, jako że ogrzewanie, jedzenie i artykuły codziennego użytku znacznie podrożały.

Dobra wiadomość jest taka, że istnieje wiele sposobów na zachowanie zdrowia zimą.

W niniejszej broszurze znajdziesz informacje i porady na temat tego, jak troszczyć się o siebie oraz innych tej zimy, jak również szczegóły dotyczące różnych usług oferujących wsparcie.

## PORADY ZDROWOTNE NA ZIMĘ



### TRZYMAJ SIĘ CIEPŁO

- Ogrzej swój dom/mieszkanie do komfortowej dla Ciebie temperatury, co najmniej 18°C w pomieszczeniach, których używasz na co dzień, takich jak salon czy sypialnia.
- Kilka warstw ubrań daje więcej ciepła, niż jedna grubsza warstwa.
- Jeśli ciężko Ci ogrzać dom, udaj się do jednego z licznych ciepłych miejsc w Havering, takich jak biblioteka czy centrum rozrywki. Niektóre z nich oferują ciepłe napoje i wifi.

[www.havering.gov.uk/warmspaces](http://www.havering.gov.uk/warmspaces)



### ZRÓB PRZEGLĄD DOMOWEJ APTECZKI

- Zaopatr się w leki, gdy tylko otrzymasz receptę - twoja apteka lub przychodnia mogą być zamknięte w niedziele i święta.
- Upewnij się, że posiadane przez Ciebie leki nie są przeterminowane.
- Zaopatr się w niezbędne leki dostępne bez recepty, pomocne w typowych w zimie dolegliwościach, takich jak kaszel, przeziębienie, ból gardła oraz ogólne osłabienie i dolegliwości bólowe. Zapytaj o radę swojego farmaceuty.



### ZACHOWAJ ZDROWIE

- Ogranicz czas spędzany w pozycji siedzącej. Nieważne, jaką aktywność podejmiesz. Ważne, aby sprawiała Ci radość i utrzymywała Cię w ruchu.
- Zdrowa, dobrze zbilansowana dieta może pomóc w zachowaniu dobrego samopoczucia i wysokiego poziomu energii.
- Gdy wychodzisz na zewnątrz, zakładaj buty o dobrej przyczepności, aby uniknąć poślizgnięć i upadków na śliskich lub oblodzonych powierzchniach.



### ZASZCZEP SIĘ

- Zaszczepienie się przeciwko grypie i COVID-19 przed nadejściem zimy to dwie najważniejsze rzeczy, które możesz zrobić, aby ochronić siebie i innych. Obydwie szczepionki są bezpłatne, jeśli ukończyłeś 65 rok życia, jesteś w ciąży lub cierpisz na choroby przewlekłe.
- Dzieci w wieku 2 do 16 lat lub 17 lat cierpiące na określone schorzenia, mogą otrzymać szczepionkę przeciwko grypie. Upewnij się, że Twoje dzieci terminowo otrzymały również inne szczepionki, takie jak przeciwko MMR, polio i inne szczepionki podawane w dzieciństwie.
- Poproś lekarza rodzinnego o szczepionkę na półpasiec, jeśli jesteś w wieku 70-79 lat lub powyżej 50 roku życia i w przypadku osłabionego systemu odpornościowego. Począwszy od 1 września 2023 r. szczepionkę przeciwko półpasiecowi podaje się również osobom, które ukończyły 65 rok życia.



### POZOSTAŃ W KONTAKCIE

- Utrzymuj relacje ze znajomymi, sąsiadami i rodziną.
- Porozmawiaj z kimś, jeśli czujesz się przygnębiony i nie bój się poprosić o pomoc, jeśli Ty lub ktoś z Twojego otoczenia potrzebuje jakiegokolwiek pomocy.

# PORADY I WSPARCIE

## ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE



**NHS 111** Jeśli potrzebujesz pilnej pomocy medycznej, jednak twój stan zdrowia nie zagraża życiu, wejdź na stronę internetową NHS 111 lub zadzwoń na nr 111.

**Wizyty lekarskie poza godzinami przyjęć**  
Pilne wizyty lekarskie są dostępne siedem dni w tygodniu, w tym również wieczorami, w weekendy i dni ustawowo wolne od pracy. **Zadzwoń do swojej przychodni lub NHS, aby zarezerwować wizytę.**

### Apteka

Twój lokalny farmaceuta może służyć poradą oraz zasugerować leki. Wiele aptek jest otwartych do późna i w weekendy, nie potrzebujesz też umawiać się na wizytę, aby skontaktować się z profesjonalistą.

**Niektóre apteki dostarczają leki pod wskazany adres - sprawdź, czy twoja apteka świadczy taką usługę.**



### Ambulatoria

Jeśli potrzebujesz pomocy w przypadku drobnych urazów lub niedyspozycji, udaj się do Ośrodka Pilnego Leczenia (Urgent Treatment Centre) w Szpitalu Barking Community lub Poliklinice Harold Wood. Są one otwarte od 8:00 do 21:00, siedem dni w tygodniu. **Zadzwoń do NHS 111, aby zarezerwować wizytę lub po prostu przyjdź i poczekaj.**

### Punkty w Havering, Barking i Dagenham

Oferują wsparcie zdrowia psychicznego zapewniając szeroki zakres usług od poniedziałku do piątku, od 9:00 do 16:30.

01708 457040

### Wsparcie w kryzysie zdrowia psychicznego

Jeśli czujesz się przytłoczony lub zmagasz się z problemami natury psychicznej, możesz zadzwonić na dedykowany, bezpłatny telefon zaufania 24 godziny na dobę, 365 dni w roku.

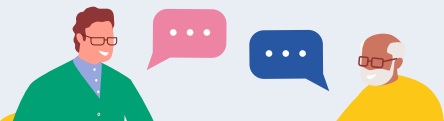
0800 995 1000

### Havering Talking Therapies (Terapie Rozmowy Havering)

Oferuje wsparcie w przypadku wielu powszechnych problemów związanych ze zdrowiem psychicznym, takich jak niepokój, stres, fobie, żaloba i depresja.

0300 300 1554

[www.talkingtherapies.nelft.nhs.uk/havering](http://www.talkingtherapies.nelft.nhs.uk/havering)



## WSPARCIE W SAMOTNOŚCI



### Usługi wsparcia w Havering

Jeśli czujesz się samotny/a i chciałbyś/chciałabyś zaangażować się na rzecz swojej społeczności lub po prostu mieć kogoś, z kimś mógłbyś/mogłabyś porozmawiać, istnieje wiele organizacji, które mogą Ci pomóc.

[www.havering.gov.uk/loneliness](http://www.havering.gov.uk/loneliness)

### Srebrna Linia prowadzona przez Age UK

To bezpłatna telefoniczna linia wsparcia dla osób starszych, oferująca poufne wsparcie i przyjacielskie rozmowy 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

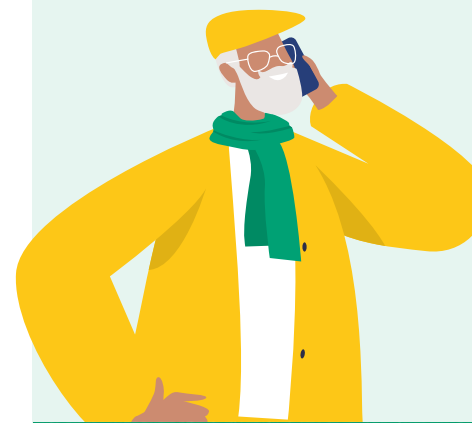
0800 4 70 80 90

### Age UK w Redbridge, Havering, Barking i Dagenham

Zapewniają szeroki zakres wsparcia i porad dla osób starszych, jak też usługi, zajęcia i wydarzenia mające na celu poznanie przyjaciół.

020 8220 6000

[www.ageuk.org.uk/redbridgebarkinghavering](http://www.ageuk.org.uk/redbridgebarkinghavering)



## PORADY FINANSOWE



### Porady finansowe

Informacje ogólne, które pomogą Ci uporać się z kryzysem związanym z kosztami życia.

[www.havering.gov.uk/costofliving](http://www.havering.gov.uk/costofliving)

### Citizens Advice (Porady Obywatelskie)

Bezpłatne, niezależne, poufne i bezstronne porady z szerokiego zakresu tematów. Możliwość umówienia na spotkanie w biurach w Romford, Rainham, Hornchurch i Harold Hill.

0808 1898273

[www.haveringcab.org](http://www.haveringcab.org)

### Wsparcie dla opiekunów

Jeśli jesteś opiekunem i chciałbyś otrzymać wsparcie, Havering Carers Hub chętni udzieli Ci pomocy.

01708 961111

[info@haveringcarershub.org.uk](mailto:info@haveringcarershub.org.uk)

[www.haveringcarershub.org.uk](http://www.haveringcarershub.org.uk)



## POMOC Z KOSZTAMI ŻYCIA



### Informacje ogólne

Ogólne informacje i porady pomocne w kryzysie związanym z kosztami życia możesz znaleźć na:

[www.havering.gov.uk/costofliving](http://www.havering.gov.uk/costofliving)

### Pomoc w opłaceniu kosztów NHS

Choć opieka w ramach NHS jest bezpłatna, wciąż musisz płacić za niektóre usługi, np. recepty czy koszty leczenia dentystycznego.

Dla kwalifikujących się osób dostępny jest szeroki zakres wsparcia w opłaceniu tych kosztów. Nawet jeśli nie kwalifikujesz się do bezpłatnych recept, możesz na zaoszczędzić na nich - zapytaj o to swojego lokalnego farmaceutę.

[www.northeastlondon.icb.nhs.uk/nhs-costs](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/nhs-costs)

### Ośrodki ciepła

W Havering znajdują się liczne ciepłe pomieszczenia, do których możesz się udać, jeśli masz trudności z ogrzaniem własnego domu/mieszkania. Zaliczają się do nich biblioteki i centra rozrywki, a niektóre z nich oferują ciepłe napoje i Wi-Fi.

[www.havering.gov.uk/warmspaces](http://www.havering.gov.uk/warmspaces)

### Energy Doctors (Lekarze energii)

Usługa świadczona łącznie przez Urząd Miasta Havering i Age UK, pomagająca w zaoszczędzeniu pieniędzy na rachunkach za prąd i w przygotowaniu domu/mieszkania na zimę.

[020 3011 1241](tel:02030111241)

[energydoctors@ageukeastlondon.org.uk](mailto:energydoctors@ageukeastlondon.org.uk)

### Banki żywności

Trussell Trust może dostarczać paczki żywnościowe osobom, których nie stać na niezbędne artykuły. Jeśli posiadasz odpowiedni kupon, masz dostęp do trzech banków żywności mieszczących się w Collier Row, Romford, Harold Hill i Rainham. Udzielą one informacji na temat sposobu uzyskania kuponu. Możesz też zadzwonić na ich infolinię Help Through Hardship (Pomoc w trudnościach), aby uzyskać poradę.

[0808 208 2138](tel:08082082138)

[www.trusselltrust.org/get-help](http://www.trusselltrust.org/get-help)

## ŚWIADCZENIA DLA RODZIN



### Family Services Hub (Ośrodek świadczeń rodzinnych)

Rodziny mogą otrzymać pomoc i wsparcie w ośrodku świadczeń rodzinnych.

[www.havering.gov.uk/fsd](http://www.havering.gov.uk/fsd)



## SZCZEPIENIA W OKRESIE ZIMOWYM

Miliony ludzi kwalifikują się na darmowe szczepienia przeciwko grypie i Covid-19 w obecnym okresie zimowym. **Do tego grona zaliczają się wszystkie osoby w wieku 65 lat i starsze, kobiety w ciąży, mieszkańcy domu opieki, osoby cierpiące na pewne schorzenia, pracownicy opieki zdrowotnej pracujący na pierwszej linii, opiekunowie nieopłacani i osoby mieszkające z nimi**, o podwyższonym stopniu ryzyka. Dzieci w wieku od 2 do 16 lat lub 6 miesięcy do 17 lat cierpiące na określone schorzenia, mogą otrzymać darmową szczepionkę przeciwko grypie.



### Kto się kwalifikuje

#### SZCZEPIONKA PRZECIWKO GRYPIE

- Wszyscy dorośli w wieku **co najmniej 65 lat**
- Osoby w wieku **od 6 miesięcy do 64 lat**, będące w **grupie ryzyka klinicznego**
- Osoby w **ciąży**
- Osoby przebywające **pod długoterminową opieką domową**
- Osoby otrzymujące **świadczenie opiekuna** lub będące **głównym opiekunem** osoby starszej lub niepełnosprawnej, która może podlegać ryzyku w przypadku choroby opiekuna
- Osoby mieszkające razem z osobą o **osłabionym układzie odpornościowym**
- Dzieci w wieku **od 2 do 16 lat** lub **6 miesięcy do 17 lat** cierpiące na określone schorzenia.

Dowiedz się więcej:

[www.nhs.uk/flu vaccine](http://www.nhs.uk/flu vaccine)

#### SZCZEPIONKA PRZECIWKO COVID-19

- Wszyscy dorośli w wieku **co najmniej 65 lat**
- Mieszkańcy **domu opieki dla osób starszych**
- Osoby w wieku **od 6 miesięcy do 64 lat**, będące w **grupie klinicznej**, w tym **osoby w ciąży**
- Osoby w wieku **od 6 miesięcy do 64 lat**, mieszkające z kimś posiadającym **osłabiony system odpornościowy**
- Osoby w wieku **od 6 miesięcy do 64 lat**, będące **opiekunami**
- Pracownicy służby zdrowia i opieki społecznej znajdujący się **na pierwszej linii**
- Personel **domów opieki dla osób starszych**

Dowiedz się więcej:

[www.nhs.uk/covid-vaccination](http://www.nhs.uk/covid-vaccination)

## Jak dokonać rezerwacji

### SZCZEPIONKA PRZECIWKO GRYPIE

Jeśli kwalifikujesz się do szczepienia przeciwko grypie, możesz zarezerwować swoją szczepionkę poprzez:

- Twoją przychodnię
- Twoją lokalną aptekę
- Aplikację NHS
- Dzieci w wieku od urodzenia do 11 lat będą szczepione w szkole. Dzieci w wieku 2-3 lat mogą zostać zaszczepione przez swojego lekarza rodzinnego.

Dowiedz się więcej:

 [www.nhs.uk/book-a-flu-vaccination](http://www.nhs.uk/book-a-flu-vaccination)

### SZCZEPIONKA PRZECIWKO COVID-19

Jeśli kwalifikujesz się do szczepienia przeciwko Covid-19, możesz zarezerwować swoją szczepionkę poprzez:

- Aplikację NHS
- Stronę [www.nhs.uk/covid-vaccination](http://www.nhs.uk/covid-vaccination)
- Numer telefonu 119

Dowiedz się więcej:

 [www.nhs.uk/covid-vaccination](http://www.nhs.uk/covid-vaccination)

## Pótpasiec


Jeśli masz 70-79 lat lub co najmniej 50 lat i osłabiony układ odpornościowy (np. z powodu leczenia nowotworowego), możesz otrzymać bezpłatną **szczepionkę od swojego lekarza rodzinnego**. Począwszy od **1 września 2023** szczepionkę przeciwko pótpasćcowi oferuje się osobom, które ukończyły 65 rok życia.



# LUDZIE OFERUJĄCY POMOC W TWOJEJ SPOŁECZNOŚCI

## Wsparcie w twojej przychodni

Poprzez swoją przychodnię możesz uzyskać dostęp do szerokiego zakresu specjalistów, którzy pomogą Ci zadbać o siebie. O więcej szczegółów zapytaj w swojej przychodni.

-  **Lekarze rodzinni** mogą wskazać dostępne lokalne zajęcia i usługi, które zostały zainicjowane, aby pomóc Ci polepszyć swoje zdrowie i samopoczucie.
-  **Koordynatorzy opieki** mogą pomóc w opiece nad Tobą oraz świadczyć dodatkowe wsparcie z użyciem systemu zdrowia i opieki, wskazując Ci odpowiednie usługi lub specjalistów we właściwym czasie.
-  **Dietetycy to eksperci** w diagnozowaniu i leczeniu problemów z dietą i odżywianiem. Mogą wesprzeć osoby ze schorzeniami przewlekłymi, takimi jak alergie pokarmowe, choroba trzewna i problemy żołądkowe.
-  **Trenerzy zdrowia i dobrego samopoczucia** mogą współpracować z Tobą celem polepszenia twojego zdrowia fizycznego i psychicznego w oparciu o to, co jest dla Ciebie najważniejsze.
-  **Terapeuci zajęciowi pomogą** Ci w tym, co powstrzymuje Cię przed wykonywaniem codziennych czynności. Obejmuje to zaprowadzenie takich zmian w twoim otoczeniu, które ułatwią Ci funkcjonowanie lub umożliwią nauczenie się nowych sposobów funkcjonowania.
-  **Farmaceuci kliniczni są ekspertami w kwestii leków.** Mogą dokonać przeglądu Twoich leków, przepisać leki i pomóc w poradzeniu sobie z chorobami przewlekłymi.
-  **Technicy farmacji** wspierają Farmaceutów klinicznych poprzez aktualizowanie zapisów medycznych i mogą służyć poradą w temacie stosowania i jak najlepszego wykorzystania Twoich leków.
-  **Lekarze towarzyszący** mogą zdiagnozować i leczyć szeroki zakres chorób. Współpracują z lekarzami rodzinnymi i szerszym zespołem, tak aby móc opiekować się pacjentami, organizować ich badania i analizować ich wyniki.
-  **Fizjoterapeuci pierwszego kontaktu** służą pomocą, jeśli cierpisz na schorzenie dotyczące twoich mięśni lub stawów. Mogą ocenić, zdiagnozować i udzielić porady odnośnie tego, jak poradzić sobie z twoimi dolegliwościami.
-  **Podiatry pomagają** w diagnozowaniu i leczeniu schorzeń stóp i kończyn dolnych.
-  **Psychiatry służą radą** i wsparciem, celem udzielenia pomocy w szerokim zakresie problemów dotyczących zdrowia psychicznego, takich jak niepokój i depresja czy też zaburzenia odżywiania, choroba afektywna dwubiegunowa i psychoza.

## Wsparcie w twojej społeczności

W twojej społeczności znajduje się wiele osób mogących służyć pomocą, w tym:

✓ **Local Area Coordinators** wraz z radą miasta pomogą Ci w stworzeniu Twojej własnej wizji dobrego życia, wesprą Cię w znalezieniu rozwiązań problemów, z którymi możesz się zmagać, jak również pomogą znaleźć odpowiednie źródła zasobów.  
👉 [www.havering.gov.uk/localareacoordinators](http://www.havering.gov.uk/localareacoordinators)

✓ **Promotorzy zdrowia** pomogą Ci stać się zdrowszą i bardziej aktywną osobą. Prowadzeni przez Age UK (w partnerstwie z Radą Miasta Havering) promotorzy, w ramach wolontariatu udzielają się w swoich zakładach pracy i organizują wydarzenia dla danych społeczności. Jeśli potrzebujesz wsparcia i motywacji do dokonania zmian w swoim stylu życia, możesz się z nimi skontaktować drogą mailową pisząc na adres [myhealthmatters@ageukrbh.org.uk](mailto:myhealthmatters@ageukrbh.org.uk) lub dzwoniąc na nr 07538 798478

## DALSZE INFORMACJE

### Tłumaczenia i alternatywne formaty

Niniejszą broszurę można pobrać z naszej strony internetowej w wielu językach oraz w formie do łatwej lektury (Easy Read). Odwiedź [www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter)

### Translations and alternative formats

This booklet is available to download in a range of community languages and in Easy Read format from our website. Visit [www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter)  
Translations of above copy in most commonly spoken languages in Havering

### Traduceri și alte formate

Această broșură este disponibilă pentru descărcare de pe site-ul nostru într-o varietate de limbi ale comunității, precum și în limbaj facil. Accesați [www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter)

### Vertimai ir kiti formatai

Šį lankstinuką galite atsisiųsti įvairiomis bendruomenės kalbomis ir lengvai skaitomu formatu iš mūsų interneto svetainės. Apsilankykite [www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter)

### অনুবাদ ও বিকল্প ফরম্যাট

এই বুকলেট আমাদের ওয়েবসাইটে কমিউনিটির বেশ কয়েকটি ভাষায় এবং সহজপাঠ্য ফরম্যাটে পাওয়া যায়।  
[www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter) ঠিকানায় ভিজিট করুন

### ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਵਿਕਲਿਪਕ ਫੋਰਮੈਟ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਕੀ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਕਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫੋਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। [www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter) ਤੇ ਜਾਓ

### ترجمے کے دوجے فارمیٹ

ایہ کتابچہ کمیونٹی دیاں کئی زبانوں وچ تے ایزی ریڈ (Easy Read) وچ ڈاؤن لوڈ لئی موجود اے۔  
[www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter)

## TWOJA INFORMACJA ZWROTNA

Chcielibyśmy usłyszeć twoją opinię na temat tego, na ile przydatne były informacje, które znalazłeś w niniejszej broszurze.

Prosimy o wypełnienie poniższej ankiety i przesłanie jej do **Winter Wellness Havering, Freepost NHS North East London**



Ankiety możesz również wypełnić online, na stronie [www.surveymonkey.com/r/FBLYYP6](http://www.surveymonkey.com/r/FBLYYP6)

1 Powiedz nam, na ile przydatne są według Ciebie informacje, które znalazłeś w tej broszurze:

	1  Wyjątkowo nieprzydatne	2  Niezbyt przydatne	3  W pewnym stopniu przydatne	4  Bardzo przydatne	5  Niezwykle przydatne
Porady odnośnie dobrego samopoczucia w okresie zimowym (strona 3)					
Jak uzyskać dostęp do porady i wsparcia (strony 4-6)					
Szczepienia w okresie zimowym (strona 7-8)					
Osoby oferujące wsparcie w twojej społeczności (strony 9-10)					

odwróć stronę

**2** Jeśli jakakolwiek informacja zawarta w tej broszurze była dla Ciebie nieprzydatna, wyjaśnij dlaczego:

**3** Czy uważasz, że w tej broszurze powinny zostać zawarte inne przydatne informacje? Napisz jakie i dlaczego.

**4** Czy w tej broszurze jest coś, co według Ciebie moglibyśmy poprawić?