

KAIP ŠIĄ ŽIEMĄ IŠLAIKYTI GERĄ SAVIJAUTĄ

JŪSŲ SVEIKO SEZONO VADOVAS



ĮVADAS

Atšalus orams, svarbu pagalvoti, kaip galėtumėte gerai išsilaikyti žiemos mėnesiais.

Šaltas oras gali pabloginti kai kurias sveikatos problemas ir net sukelti rimtų komplikacijų. Tai taip pat reiškia, kad ligos lengviau plinta, nes daugiau laiko praleidžiame patalpose.

Šiluma ir gera savijauta žiemą gali padėti išvengti peršalimo ligų, Covid-19, gripo ir tokių rimtesnių sveikatos problemų kaip širdies priepuoliai, insultas, plaučių uždegimas ir depresija.

Tai ypač svarbu žmonėms, kuriems žiemos mėnesiais dėl šalto oro poveikio gali prireikti šiek tiek daugiau pagalbos, pavyzdžiui, 65 metų ar vyresniems žmonėms arba tiems, kurie turi sveikatos sutrikimų, pavyzdžiui, širdies ar inkstų ligų, LOPL, bronchito, emfizemos, astmos ar diabeto.

Žinome, kad dėl pragyvenimo išlaidų krizės žmonėms sunkiau išsaugoti sveikatą, nes pabrango šildymas, maistas ir kasdieniai būtini daiktai.

Gera žinia ta, kad yra daugybė būdų, kaip išsaugoti gerą savijautą žiemą, ir teikiama daugybė pagalbos, kuri jums padės tai padaryti.

Šiame lankstinuke rasite informacijos ir patarimų, kaip šią žiemą pasirūpinti savimi ir kitais, taip pat informacijos apie kai kurias jums padedančias tarnybas.

ŽIEMOS SVEIKATINGUMO PATARIMAI



NESUŠALKITE

- Šildykite namus taip, kad jums būtų tinkama temperatūra, t. y. bent 18 °C kambariuose, kuriais nuolat naudojate, pavyzdžiui, svetainėje ir miegamajame.
- Dėvint kelis drabužių sluoksnius bus šilčiau nei dėvint vieną storesnį sluoksnį.
- Jei jums sunku šildyti namus, apsilankykite keliuose Haveringo šiltose vietose, įskaitant bibliotekas ir laisvalaikio centrus, kai kuriose iš jų galima gauti karštų gėrimų ir naudotis belaidžiu internetu.

www.havering.gov.uk/warmspaces



IŠLIKITE SVEIKI

- Sumažinkite laiką, kurį skirate sėdėjimui. Nesvarbu, ką veikiate, jei tai jums patinka ir padeda judėti.
- Sveika ir subalansuota mityba gali padėti jums jaustis kuo geriau ir palaikyti aukštą energijos lygį.
- Kad išvengtumėte paslydimų ir kritimų ant slidžių ar apledėjusių paviršių, eidami į lauką avėkite gero sukibimo batus.



PALAIKYKITE RYŠĮ

- Palaikykite ryšį su draugais, kaimynais ir šeima.
- Pasikalbėkite su kuo nors, jei jaučiatės prastai, ir nebijokite paprašyti, jei jums reikia pagalbos arba pasiteirauti, ar jiems nereikia jos.



PATIKRINKITE SAVO VAISTINĖLĘ

- Iš anksto apsirūpinkite receptiniais vaistais, nes jūsų vaistinė ar bendrosios praktikos gydytojo kabinetas gali būti uždarytas per šventes.
- Įsitinkite, kad turimų vaistų galiojimo laikas dar nepasibaigęs.
- Apsirūpinkite svarbiausiais nereceptiniais vaistais nuo įprastų žiemos ligų, pavyzdžiui, kosulio, peršalimo, gerklės skausmo ir bendrų skausmų. Kreipkitės į vaistininką patarimo.



PASISKIEPYKITE

- Pasiskiepyti nuo gripo ir COVID-19 prieš prasidedant žiemai yra du svarbiausi dalykai, kuriuos galite padaryti, kad užtikrintumėte savo ir aplinkinių saugumą. Abi paslaugos yra nemokamos, jei esate 65 metų ir vyresnis, nėščia arba turite ilgalaikių sveikatos sutrikimų.
- Vaikai nuo 2 iki 16 metų arba nuo 6 mėnesių iki 17 metų, turintys tam tikrų sveikatos sutrikimų, gali būti skiepijami vakcina nuo gripo. Taip pat įsitinkite, kad jie yra paskiepyti nuo MMR (nuo tymų, epideminio parotito ir raudonukės) poliomielito ir kitais vaikiškais skiepais.
- Jei esate 70-79 metų amžiaus arba 50 metų ar vyresni ir turite nusilpusią imuninę sistemą, nemokamai pasiskiepykite nuo juostinės pūslelinės pas savo bendrosios praktikos gydytoją. Vakcina nuo juostinės pūslelinės taip pat siūloma asmenims, kuriems 2023 m. rugsėjo 1 d. arba vėliau sukaks 65 metai.

IEŠKOKITE PATARIMŲ IR PARAMOS

SVEIKATA IR GEROVĖ



NHS (Nacionalinės sveikatos priežiūros tarnyba) 111

Jei jums reikia skubios medicininės pagalbos, bet pavojus gyvybei nėra, pirmiausia apsilankykite NHS 111 internetu arba skambinkite telefonu 111.

Apsilankymas pas gydytoją ne darbo valandomis

Pas gydytoją galima patekti septynias dienas per savaitę, taip pat vakarais, savaitgaliais ir švenčių dienomis. Skambinkite į savo kliniką arba NHS 111 ir užsiregistruokite.

Vaistinė

Vietos vaistininkas gali ne tik patarti, bet ir pasiūlyti vaistų. Daugelis vaistinių dirba vėlai ir savaitgaliais, o norint apsilankyti pas specialistą, jums nereikia užsiregistruoti. Kai kurios jų siūlo nemokamas pristatymo paslaugas, todėl kreipkitės į vietinę vaistinę.



Greitosios pagalbos gydymo įstaiga

Pagalbos dėl nedidelių sužeidimų ir ligų galite kreiptis į skubios pagalbos centrus Barkingo bendruomenės ligoninėje ir Harold Woodo poliklinikoje. Jie dirba nuo 8 iki 21 val. septynias dienas per savaitę. Galite paskambinti į NHS 111 ir užsiregistruoti arba ateiti ir palaukti, kol jus priims.

„Mind in Havering, Barking ir Dagenham“

Gali teikti psichikos sveikatos paramą, teikdama įvairias paslaugas nuo pirmadienio iki penktadienio, nuo 9 iki 16.30 val.

☎ 01708 457040

Pagalba psichikos sveikatos krizių atvejais

Jei jaučiatės prislėgti arba turite psichikos sveikatos problemų, galite nemokamai skambinti psichikos sveikatos krizių linija 24 valandas per parą, 365 dienas per metus.

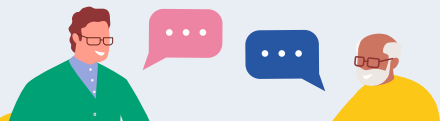
☎ 0800 995 1000

Haveringo kalbėjimo terapijos

Teikiama pagalba sprendžiant daugelį įprastų psichikos sveikatos problemų, tokių kaip nerimas, stresas, fobijos, netektis ir depresija.

☎ 0300 300 1554

🖱 www.talkingtherapies.nelft.nhs.uk/havering



VIENTVĖ IR PARAMA



Paramos paslaugos Haveringe

Jei jaučiatės vienišas ir norite įsitraukti į vietos veiklą arba tiesiog su kuo nors pasikalbėti, yra daug organizacijų, kurios gali padėti.

🖱 www.havering.gov.uk/loneliness

„Age UK“ valdoma „Sidabrinė linija“

Tai nemokama pagalbos telefonu linija vyresnio amžiaus žmonėms, siūlanti konfidencialią pagalbą ir draugišką pokalbį 24 valandas per parą, septynias dienas per savaitę.

☎ 0800 4 70 80 90

„Age UK“ Redbridže, Haveringe, Barkinge ir Dagenhame

Teikia įvairių paramą ir patarimus vyresnio amžiaus žmonėms, taip pat bičiulystės paslaugas, užsiėmimus ir renginius.

☎ 020 8220 6000

🖱 www.ageuk.org.uk/redbridgebarkinghavering



PINIGAI IR PATARIMAI



Finansinės konsultacijos

Bendra informacija ir patarimai, padedantys įveikti pragyvenimo išlaidų krizę.

🖱 www.havering.gov.uk/costofliving

„Citizens Advice“

Teikia nemokamas, nepriklausomas, konfidencialias ir nešališkas konsultacijas įvairiais klausimais. Susitikimus galima rinktis Romfordo, Rainhamo, Hornčerčo ir Harold Hilo biuruose.

☎ 0808 1898273

🖱 www.haveringcab.org

Parama slaugytojams

Jei esate slaugytojas ir norite gauti paramą, Haveringo slaugytojų centras gali jums padėti.

☎ 01708 961111

@ info@haveringcarershub.org.uk

🖱 www.haveringcarershub.org.uk



SU PRAGYVENIMO IŠLAIDOMIS SUSIJUSI PARAMA



Bendra informacija

Bendros informacijos ir patarimų, padėsiančių įveikti pragyvenimo išlaidų krizę, galima rasti

www.havering.gov.uk/costofliving

Parama NHS išlaidoms padengti

Nors NHS priežiūra yra nemokama, už kai kuriuos dalykus, pavyzdžiui, receptus ir dantų gydymo išlaidas, reikia mokėti. Reikalavimus atitinkantys asmenys gali gauti įvairių finansinę paramą šioms išlaidoms padengti. Net jei neturite teisės gauti nemokamų receptų, yra būdų, kaip sutaupyti pinigų jiems įsigyti, ir apie tai galite pasikalbėti su vietiniu vaistininku.

www.northeastlondon.icb.nhs.uk/nhs-costs

Šilti mazgai

Haveringe yra keletas šiltųjų centrų, į kuriuos galite kreiptis, jei turite sunkumų šildydami namus. Tarp jų yra bibliotekų ir laisvalaikio centrų, o kai kuriuose iš jų galima gauti karštų gėrimų ir naudotis belaidžiu internetu.

www.havering.gov.uk/warmspaces

„Energy Doctors“

Bendra Haveringo tarybos ir „Age UK“ paslauga, padedanti sutaupyti pinigų už energiją ir paruošti namus žiemai.

[020 3011 1241](tel:02030111241)

energydoctors@ageukeastlondon.org.uk

Maisto bankai

„Trussell Trust“ gali teikti maisto paketus žmonėms, kuriems gali būti sunku įpirkti būtiniausius maisto produktus. Yra trys maisto bankai, į kuriuos galite kreiptis, jei turite taloną, ir kurie įsikūrę Collier Row, Romforde, Harold Hill ir Rainhame. Pasiteiraukite, kaip gauti taloną, arba paskambinkite pagalbos telefonu „Pagalba sunkmečiu“ ir paprašykite patarimo.

[0808 208 2138](tel:08082082138)

www.trusselltrust.org/get-help

PASLAUGOS ŠEIMAI



Paslaugų šeimai centras

Šeimos gali gauti pagalbą ir paramą per paslaugų šeimai centrą.

www.havering.gov.uk/fsd



SKIEPIJIMAI ŽIEMĄ

Šią žiemą milijonai žmonių galės gauti nemokamas vakcinas nuo gripo ir Covid-19, įskaitant visus **65 metų ir vyresnius, nėščias moteris, slaugos namų gyventojai, asmenis, sergančius tam tikros sveikatos būklės, pirminės sveikatos priežiūros ir slaugos darbuotojus, neapmokamus slaugytojus** ir žmones **gyvenančius kartu su didesnės rizikos asmenimis**. Vaikai nuo 2 iki 16 metų **n** arba **nuo 6 mėnesių iki 17 metų**, kurie **turi tam tikrą sveikatos sutrikimą**, gali būti nemokamai paskiepyti nuo gripo.



Kas atitinka reikalavimus

VAKCINA NUO GRIPO

- Visi **65 metų ir vyresni** suaugusieji
- **Klinikinės rizikos grupei** priklausantys asmenys **nuo 6 mėnesių iki 64 metų** amžiaus
- **Nėščiosios**
- **Ilgalaikės stacionarios globos įstaigose gyvenantys** asmenys
- Asmenys, kurie gauna **slaugos pašalpą** arba yra **pagrindiniai** vyresnio amžiaus ar neįgalaus asmens, kuriam gali kilti pavojus susirgti, **slaugytojai**
- Žmonės, gyvenantys su asmeniu, kurio **imuninė sistema nusilpusi**
- Vaikai **nuo 2 iki 16 metų** arba **nuo 6 mėnesių iki 17 metų**, turintys **tam tikrą sveikatos sutrikimą**.

Sužinokite daugiau:

www.nhs.uk/flu-vaccine

VAKCINA NUO COVID-19

- Visi **65 metų ir vyresni** suaugusieji
- **Vyresnio amžiaus žmonių globos namų** gyventojai
- **Klinikinės rizikos grupei** priklausantys žmonės **nuo 6 mėnesių iki 64 metų**, įskaitant **nėščias moteris**
- **12-64 metų** amžiaus žmonės, gyvenantys su asmeniu, kurio **imuninė sistema nusilpusi**
- **16-64 metų** amžiaus žmonės, kurie yra **globėjai**
- Tiesiogiai su žmonėmis dirbantys sveikatos ir socialinės **rūpybos darbuotojai**
- Darbuotojai, dirbantys **vyresnio amžiaus žmonių globos namuose**

Sužinokite daugiau:

www.nhs.uk/covid-vaccination

Kaip užsiregistruoti

VAKCINA NUO GRIPO

Jei turite teisę skiepytis nuo gripo, galite užsisakyti vakciną nuo gripo:

- Savo gydytojo kabinete
- Savo vietos vaistinėje
- NHS programėlėje
- Vaikams nuo pradinių klasių iki 11 metų skiepai bus siūlomi mokykloje. 2-3 metų vaikus gali paskiepyti bendrosios praktikos gydytojas.

Sužinokite daugiau:

www.nhs.uk/book-a-flu-vaccination

VAKCINA NUO COVID-19

Jei atitinkate reikalavimus, galite užsisakyti vakciną nuo Covid-19:

- NHS programėlėje
- Apsilankydami www.nhs.uk/covid-vaccination
- Skambindami **119**

Sužinokite daugiau:

www.nhs.uk/covid-vaccination

Juostinė puslelinė

Jei esate 70-79 metų amžiaus arba 50 metų ar vyresnis ir jūsų imuninė sistema nusilpusi (pvz., dėl vėžio gydymo), galite gauti **nemokamų skiepų nuo juostinės pūselinės pas savo bendrosios praktikos gydytoją**. Vakcina nuo juostinės pūselinės dabar siūloma ir 65 metų 2023 m. rugsėjo 1 d. arba vėliau sulaukusiems žmonėms.



ŽMONĖS, KURIE GALI JUMS PADĖTI JŪSŲ BENDRUOMENĖJE

Gydytojo kabineto parama

Per savo bendrosios praktikos kabinetą galite kreiptis į daugybę specialistų, kurie gali padėti jus prižiūrėti. Išsamesnės informacijos teiraukitės savo poliklinikoje.

- ✓ **Socialiniai receptų išrašytojai** gali jus nukreipti į vietines veiklas ir tarnybas, kurios patars ir padės pagerinti jūsų sveikatą bei gerovę.
- ✓ **Priežiūros koordinatoriai** gali padėti valdyti jūsų priežiūrą ir suteikti papildomą pagalbą naudojantis sveikatos ir priežiūros sistema, sujungti jus su tinkamomis paslaugomis ar specialistais tinkamu laiku.
- ✓ **Dietologai ir specialistai**, diagnozuojantys ir gydantys mitybos bei mitybos problemas ir galintys padėti žmonėms, sergantiems ilgalaikėmis ligomis, pavyzdžiui, diabetu, alergija maistui, celiakija ir skrandžio ligomis.
- ✓ **Sveikatos ir geros savijautos treneriai** gali dirbti su jumis, kad pagerintumėte savo fizinę ir psichinę sveikatą, atsižvelgdami į tai, kas jums svarbiausia.
- ✓ **Ergoterapeutai** gali padėti jums spręsti problemas, kurios gali trukdyti atlikti kasdienę veiklą. Tai gali būti aplinkos keitimas, kad jums būtų lengviau dirbti, arba naujų būdų mokymasis.
- ✓ **Klinikiniai vaistininkai** yra vaistų ekspertai. Jie gali peržiūrėti jūsų vaistus, išrašyti vaistų ir padėti valdyti ilgalaikius sveikatos sutrikimus.
- ✓ **Farmacijos specialistai** padeda klinikiniams vaistininkams atnaujindami vaistų jrašus ir gali patarti, kaip vartoti vaistus ir kaip juos kuo geriau panaudoti.
- ✓ **Gydytojų asocijuotieji specialistai** gali diagnozuoti ir gydyti įvairius sveikatos sutrikimus. Jie bendradarbiauja su bendrosios praktikos gydytojais ir platesniu kolektyvu, teikdami žmonėms sveikatos priežiūros paslaugas, organizuodami tyrimus ir analizuodami jų rezultatus.
- ✓ **Pirmojo kontakto fizioterapeutai** gali padėti, jei turite raumenų ar sąnarių sutrikimų. Jie gali įvertinti, diagnozuoti ir patarti, kaip valdyti jūsų būklę.
- ✓ **Podiatrai** padeda diagnozuoti ir gydyti pėdų bei apatinių galūnių ligas.
- ✓ **Psichikos sveikatos specialistai** gali suteikti konsultacijas ir paramą, padedančią spręsti įvairias psichikos sveikatos problemas - nuo nerimo ir depresijos iki valgyimo sutrikimų, bipolinio sutrikimo ir psichozės.

Parama jūsu bendruomenėje

Bendruomenėje taip pat yra daugybė žmonių, galinčių jums padėti, pvz.:

✓ **Vietos rajono koordinatoriai** dirba kartu su savivaldybe ir gali padėti jums susikurti savo gero gyvenimo viziją, padėti rasti problemų, su kuriomis galite susidurti, sprendimus ir susisiekti su vietos ištekliais.

➔ www.havering.gov.uk/localareacoordinators

✓ **Sveikatos specialistai** gali padėti jums tapti sveikesniais ir aktyvesniais. „Age UK“, bendradarbiaudama su Haveringo savivaldybe, vykdo savanorišką veiklą savo darbovietėse, taip pat organizuoja bendruomenės renginius. Visi, kuriems reikia paramos ir motyvacijos keisti gyvenimo būdą, gali kreiptis elektroniniu paštu

@ myhealthmatters@ageukrbh.org.uk arba skambinti telefonu

☎ 07538 798478

IŠSAMENĖ INFORMACIJA

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

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
Translations of above copy in most commonly spoken languages in Havering

Tłumaczenia i alternatywne formaty

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

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

অনুবাদ ও বিকল্প ফরম্যাট

এই বুকলেট আমাদের ওয়েবসাইটে কমিউনিটির বেশ কয়েকটি ভাষায় এবং সহজপাঠ্য ফরম্যাটে পাওয়া যায়।
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 ਤੇ ਜਾਓ

ترجمے سے دوچے فارمیٹ

ایہ کتابچہ کمیونٹی دیاں کئی زبانوں وچ سے ایزی ریڈ (Easy Read) وچ ڈاؤن لوڈ لئی موجود اے۔

www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter

JŪSŪ ATSLIEPIMAI

Norėtume išgirsti jūsų nuomonę apie tai, kaip naudingas jums šis bukletas. Užpildykite šią apklausą ir išsiųskite ją adresu **Winter Wellness Havering, Freepost NHS North East London**



Apklausą taip pat galite užpildyti internetu, apsilankę svetainėje www.surveymonkey.com/r/FBLYYP6

1 Prašome pasakyti, kiek naudinga jums pasirodė šiame buklete pateikta informacija:

	1 Labai ne-naudinga	2 Ne itin naudinga	3 Šiek tiek naudinga	4 Labai naudinga	5 Labai naudinga
Žiemos sveikatingumo patarimai (puslapis 3)					
Patarimų ir paramos paieška (4-6 psl.)					
Skiepijimai žiemą (7-8 psl.)					
Žmonės, kurie gali jums padėti jūsų bendruomenėje (9-10 psl.)					

Tęsinys kitoje pusėje

2 Jei šiame buklete pateikta informacija jums buvo nenaudinga, paaiškinkite, kodėl ji jums buvo nenaudinga:

3 Ar yra kokios nors papildomos informacijos, kurią būtų naudinga įtraukti į šį bukletą, ir kodėl?

4 Kaip manote, ar yra kas nors, ką šiame buklete būtų galima patobulinti, ir kodėl?