

CUM SĂ VĂ PĂSTRAȚI STAREA DE BINE IARNA ACEASTA

GHIDUL DVS. PENTRU SĂNĂTATE ÎN SEZONUL RECE



INTRODUCERE

Pe măsură ce vremea se răcește, este important să vă gândiți la moduri în care puteți trece cu bine peste lunile de iarnă.

Vremea rece poate înrăutăți problemele de sănătate și poate chiar conduce la complicații grave. Aceasta înseamnă și că, întrucât petrecem mai mult timp în interior, bolile se răspândesc mai ușor.

Stând la căldură în perioada iernii, putem împiedica apariția răcelilor, a COVID-19, a gripei și a problemelor mai grave de sănătate, de exemplu, atac de cord, atac cerebral, pneumonie și depresie.

Acest aspect este important în special pentru persoanele care ar putea avea nevoie de ceva mai mult sprijin în lunile de iarnă din cauza efectelor vremii reci, cum ar fi persoane cu vârsta peste 65 de ani sau persoane care au o problemă de sănătate continuă, de exemplu, boală cardiacă sau renală, BPOC, bronșită, emfizem, astm sau diabet.

Suntem conștienți că, din cauza crizei costului vieții, oamenilor le este mai greu să rămână sănătoși, întrucât cheltuielile cu încălzirea, alimentele și articolele esențiale de fiecare zi au crescut.

Vestea cea bună este că există o mulțime de căi prin care vă puteți menține într-o stare bună pe durata iernii, precum și multe metode de sprijin în acest scop.

În această broșură veți găsi informații și sfaturi despre modul în care să vă purtați de grijă dvs. și celorlalți iarna aceasta, precum și detalii ale unor servicii disponibile pentru a vă sprijini.

SFATURI PENTRU STARE DE BINE IARNA



STAȚI LA CĂLDURĂ

- Încălziți-vă locuința la o temperatură confortabilă pentru dvs., cel puțin 18°C în încăperile pe care le folosiți de obicei, de exemplu, camera de zi și dormitorul.
- Purtarea câtorva straturi de haine vă va ține mai bine de cald decât un singur strat mai gros.
- Dacă vă este greu să vă încălziți locuința, vizitați câteva spații calde din Havering, inclusiv biblioteci și centre recreative. Unele dintre acestea oferă băuturi calde și Wi-Fi.

www.havering.gov.uk/warmspaces



MENȚINEȚI-VĂ SĂNĂTATEA

- Reduceți timpul petrecut șezând. Nu contează ce faceți, cât timp acest lucru vă face plăcere și vă menține în mișcare.
- Adoptarea unei diete sănătoase, echilibrate vă poate ajuta să vă simțiți bine și să vă mențineți ridicat nivelul de energie.
- Când ieșiți în aer liber, purtați încălțăminte cu talpă antialunecare, pentru a evita alunecarea și căderea pe suprafețe alunecoase sau acoperite cu gheață.



PĂSTRAȚI LEGĂTURA

- Păstrați legătura cu prietenii, vecinii și familia.
- Discutați cu cineva dacă vă apasă problemele și nu trebuie să vă fie teamă să cereți ajutor sau să întrebați alte persoane dacă au nevoie de ajutor.



DISCUȚAȚI CU MEDICUL DVS. DE FAMILIE

- Faceți de timpuriu stocuri de medicamente eliberate pe bază de rețetă, întrucât farmacia sau cabinetul medicului de familie ar putea fi închise pe perioada sărbătorilor.
- Asigurați-vă că medicamentele pe care le aveți deja acasă se încadrează în termenul de valabilitate.
- Faceți stocuri de medicamente eliberate fără rețetă împotriva bolilor comune de iarnă, de exemplu, tuse, răceală, roșu în gât și dureri generale. Cereți sfatul farmacistului.



VACCINAȚI-VĂ

- Vaccinarea antigripală și cea împotriva COVID-19 înainte de venirea iernii sunt două dintre cele mai importante lucruri pe care le puteți face pentru a vă menține pe dvs. și pe alții în siguranță. Ambele sunt gratuite dacă aveți vârsta minimă de 65 de ani, dacă sunteți însărcinată sau aveți o problemă de sănătate pe termen lung.
- Copiii cu vârsta cuprinsă între 2 și 16 ani sau cei cu vârsta cuprinsă între 6 luni și 17 ani, cu anumite probleme de sănătate, pot beneficia de vaccin antigripal. Asigurați-vă că aceștia sunt la zi cu vaccinul ROR, cel antipoliomielitic și alte vaccinuri ale copilăriei.
- Dacă aveți vârsta cuprinsă între 70 și 79 de ani sau vârsta minimă de 50 de ani și aveți un sistem imunitar slăbit, cereți-i medicului dvs. de familie să vă administreze un vaccin herpes zoster. Vaccinul herpes zoster le este oferit și persoanelor care împlinesc vârsta de 65 de ani la 1 septembrie 2023 sau ulterior.

GĂSIȚI SFATURI ȘI SPRIJIN

SĂNĂTATE ȘI STARE DE BINE



NHS 111

Dacă aveți nevoie de îngrijire medicală urgentă, însă nu vă este pusă în pericol viața, mai întâi accesați **NHS 111** sau apelați **111**.

Asistența medicală în afara orelor de program ale cabinetelor

Programările urgente la medici sunt disponibile șapte zile pe săptămână, inclusiv seara, în weekend-uri și în sărbătorile legale. **Pentru programări, sunați la cabinetul medical sau la NHS 111.**

Farmacie

Farmacii locale vă pot oferi sfaturi, precum și medicamente. Multe farmacii sunt deschise până seara, târziu, precum și în weekenduri și nu aveți nevoie de programare pentru a discuta cu un specialist. **Unele farmacii oferă servicii de livrare gratuite, așadar adresați-vă farmaciei locale.**



Clinici fără programare

Pentru ajutor în privința leziunilor și a bolilor minore, adresați-vă Centrelor pentru tratament de urgență din cadrul Barking Community Hospital și Harold Wood Polyclinic. Acestea sunt deschise la ora 8:00 la ora 21:00, șapte zile pe săptămână. **Apelați NHS 111 pentru a face o programare sau deplasați-vă la aceste unități și așteptați să fiți consultat(ă).**

Mind in Havering, Barking and Dagenham

Poate oferi asistență în probleme de sănătate mentală printr-o gamă de servicii disponibile de luni până vineri, de la ora 9:00 la ora 16:30.

☎ 01708 457040

Asistență în situații de criză în legătură cu sănătatea mentală

Dacă vă simțiți copleșit(ă) sau aveți dificultăți legate de sănătatea dvs. mentală, puteți apela gratuit linia de criză în legătură cu sănătatea mentală. Aceasta este disponibilă 24 de ore, 365 de zile pe an.

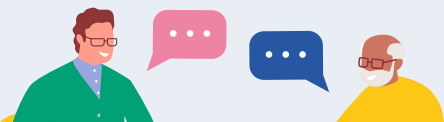
☎ 0800 995 1000

Havering Talking Therapies

Asigură asistență în privința multor preocupări obișnuite, în legătură cu sănătatea mentală, de exemplu, anxietate, stres, fobii, pierderea unei persoane apropiate și depresie.

☎ 0300 300 1554

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



SINGURĂTATE ȘI ASISTENȚĂ



Servicii de asistență în Havering

Dacă vă încercați singurătatea și ați dori să vă implicați la nivel local sau pur și simplu să vorbiți cu o persoană, există multe organizații care vă pot ajuta.

🖱 www.havering.gov.uk/loneliness

Silver Line, proiect derulat de Age UK

Este o linie telefonică gratuită pentru persoane în vârstă, care oferă asistență confidențială și conversații prietenoase, 24 de ore pe zi, șapte zile pe săptămână.

☎ 0800 4 70 80 90

Age UK din Redbridge, Havering, Barking și Dagenham

Asigură o gamă de servicii de asistență și sfaturi pentru persoane în vârstă, precum și servicii de stabilire a relațiilor de prietenie, activități și evenimente.

☎ 020 8220 6000

🖱 www.ageuk.org.uk/redbridgebarkinghavering



BANI ȘI SFATURI



Sfaturi financiare

Informații generale și sfaturi pentru a vă ajuta să faceți față crizei costului vieții.

🖱 www.havering.gov.uk/costofliving

Citizens Advice

Furnizează sfaturi gratuite, independente, confidențiale și imparțiale într-o gamă largă de subiecte. Sunt disponibile programări la birourile acestora din Romford, Rainham, Hornchurch și Harold Hill.

☎ 0808 1898273

🖱 www.haveringcab.org

Asistență pentru persoanele care asigură îngrijire

Dacă sunteți o persoană care asigură îngrijire și doriți asistență, Havering Carers Hub vă poate ajuta.

☎ 01708 961111

@ info@haveringcarershub.org.uk

🖱 www.haveringcarershub.org.uk



ASISTENȚĂ ÎN PRIVINȚA COSTULUI VIEȚII



Informații generale

Informații generale și sfaturi pentru a vă ajuta să faceți față crizei costului vieții se pot găsi la

www.havering.gov.uk/costofliving

Asistență în privința costurilor cu NHS

Cu toate că serviciile NHS sunt gratuite, există câteva lucruri pentru care trebuie să plătiți, de exemplu, rețetele și costurile tratamentelor dentare.

O gamă de servicii de asistență financiară este disponibilă pentru persoane eligibile, pentru a le ajuta să suporte aceste costuri. Chiar dacă nu sunteți o persoană eligibilă pentru rețete gratuite, există metode prin care să economisiți bani la acestea și puteți discuta cu farmacistul local acest aspect.

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

Locuri calde

Există în Havering câteva locuri calde, la care vă puteți duce dacă vă este greu să vă încălziți locuința. Acestea includ biblioteci și centre recreative, iar unele oferă băuturi fierbinți și Wi-Fi.

www.havering.gov.uk/warmspaces

Energy Doctors

Un serviciu furnizat de Havering Council împreună cu Age UK pentru a vă ajuta să economisiți bani la facturile de energie și pentru a vă pregăti pentru iarnă locuința.

[020 3011 1241](tel:02030111241)

energydoctors@ageukeastlondon.org.uk

Bănci de alimente

Trussell Trust poate furniza pachete cu alimente persoanelor care au probleme în a-și asigura alimentele de bază. Există trei bănci de alimente pe care le puteți accesa dacă aveți un voucher. Aceste bănci de alimente sunt amplasate în Collier Row, Romford, Harold Hill și Rainham. Întrebați-i cum să obțineți un voucher sau apelați linia lor de asistență, Help Through Hardship, pentru sfaturi.

[0808 208 2138](tel:08082082138)

www.trusselltrust.org/get-help

SERVICII PENTRU FAMILIE



Family Services Hub

Famiile pot beneficia de ajutor și asistență prin intermediul centrului de servicii pentru familie.

www.havering.gov.uk/fsd



VACCINĂRI PENTRU IARNĂ

Iarna aceasta, milioane de persoane vor fi eligibile pentru a li se administra vaccinuri gratuite antigripale și împotriva COVID-19, inclusiv orice persoană **cu vârsta minimă de 65 de ani, femeile însărcinate, rezidenții centrelor de îngrijire, persoanele cu anumite probleme de sănătate, personalul din prima linie din domeniul asistenței medicale și al îngrijirii, persoanele neremunerate care asigură îngrijire și persoanele care locuiesc cu persoane aflate în situații de risc înalt**. Copiii cu vârsta cuprinsă **între 2 și 16 ani** sau cei cu vârsta cuprinsă **între 6 luni și 17 ani**, cu **anumite probleme de sănătate**, pot beneficia de vaccin antigripal gratuit.



Cine este eligibil

VACCIN ANTIGRIPAL

- Toți adulții cu vârsta **minimă de 65 de ani**
- Persoanele cu vârsta cuprinsă **între 6 luni și 64 de ani** care fac parte dintr-un **grup de risc clinic**
- Femeile **însărcinate**
- Persoanele aflate în **centre de îngrijire pe termen lung**
- Persoanele care primesc **indemnizație de îngrijitor** sau care sunt **principalul îngrijitor** pentru o persoană în vârstă sau cu dizabilități, care se poate afla în situație de risc dacă se îmbolnăvește
- Persoanele care locuiesc cu o persoană care are **sistem imunitar slăbit**
- Copiii cu vârsta cuprinsă **între 2 și 16 ani** sau cei cu vârsta cuprinsă **între 6 luni și 17 ani**, cu **anumite probleme de sănătate**.

Aflați mai multe:

www.nhs.uk/flu vaccine

VACCIN ÎMPOTRIVA COVID-19

- Toți adulții cu vârsta **minimă de 65 de ani**
- Rezidenții **centrelor de îngrijire pentru vârstnici**
- Persoanele cu vârsta cuprinsă **între 6 luni și 64 de ani** dintr-un **grup de risc clinic**, inclusiv femeile **însărcinate**
- Persoanele cu vârsta cuprinsă **între 12 și 64 de ani** care locuiesc cu o persoană care are **sistem imunitar slăbit**
- Persoanele cu vârsta cuprinsă **între 16 și 64 de ani** care sunt **îngrijitori**
- **Lucrătorii din prima linie** din domeniul asistenței medicale și sociale
- Personalul care lucrează în **centrele de îngrijire pentru vârstnici**

Aflați mai multe:

www.nhs.uk/covid-vaccination

Cum să faceți o programare

VACCIN ANTIGRIPAL

Dacă sunteți eligibil(ă), puteți face o programare la vaccinare antigripală prin:

- Cabinetul medicului de familie
- Farmacia locală
- Aplicația NHS
- Copiilor, de la vârsta de începere a școlii până la 11 ani, li se vor oferi vaccinări la școală. Copiii cu vârsta între 2 și 3 ani li se poate administra vaccinul la medicul dvs. de familie.

Aflați mai multe:

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

VACCIN ÎMPOTRIVA COVID-19

Dacă sunteți eligibil(ă), puteți face o programare la vaccinare împotriva COVID-19 prin:

- Aplicația NHS
- Accesând www.nhs.uk/covid-vaccination
- Apelând **119**

Aflați mai multe:

www.nhs.uk/covid-vaccination

Herpes zoster

Dacă aveți vârsta cuprinsă între 70 și 79 de ani sau vârsta minimă de 50 ani și aveți un sistem imunitar slăbit (de exemplu, de la tratamentul împotriva cancerului), puteți beneficia de **vaccinare gratuită herpes zoster din partea medicului dvs. de familie**. Vaccinul herpes zoster le este oferit acum și persoanelor care împlinesc vârsta de 65 de ani **la 1 septembrie 2023 sau ulterior**.



PERSOANE CARE VĂ POT SUSȚINE ÎN COMUNITATE

Asistență din partea cabinetului medicului de familie

Prin intermediul cabinetului medicului de familie puteți avea acces la o gamă largă de specialiști care vă pot ajuta să vă îngrijiți. Pentru detalii, adresați-vă cabinetului medical.

- ✓ **Prescriptorii sociali** vă pot conecta cu activități și servicii locale pentru sfaturi și asistență pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți sănătatea și starea de bine.
- ✓ **Coordonatorii îngrijirii** vă pot ajuta să vă gestionați îngrijirea și asigură asistență suplimentară la folosirea sistemului de asistență medicală și îngrijire, conectându-vă cu serviciile sau specialiștii adecvați la momentul adecvat.
- ✓ **Dieteticienii** sunt experți în diagnosticarea și tratarea problemelor în legătură cu dieta și a celor nutriționale și pot asista persoanele cu probleme de sănătate pe termen lung, de exemplu, diabet, alergii alimentare, boală celiacă și probleme la stomac.
- ✓ **Îndrumătorii în probleme de sănătate și stare de bine** pot lucra cu dvs. pentru a vă îmbunătăți sănătatea fizică și mentală pe baza aspectelor care contează cel mai mult pentru dumneavoastră.
- ✓ **Terapeuții ocupaționali** vă pot asista în privința aspectelor care v-ar putea împiedica să vă desfășurați activitățile zilnice. Aceasta poate include realizarea de modificări asupra mediului dvs. pentru ca lucrurile să vă fie mai ușoare sau învățarea de moduri noi de a face lucrurile.
- ✓ **Farmacii clinici** sunt experți în medicamente. Aceștia vă pot revizui medicația, prescrie medicamente și vă pot ajuta să vă gestionați problemele de sănătate pe termen lung.
- ✓ **Tehnicienii farmaciști** îi sprijină pe farmaciștii clinici prin actualizarea înregistrărilor privind medicația și vă pot oferi sfaturi asupra modului în care să utilizați și să beneficiați la maximum de medicație.
- ✓ **Medicii asociați** pot diagnostica și trata o gamă largă de probleme de sănătate. Aceștia lucrează cu medicii de familie și echipa extinsă pentru a le furniza persoanelor îngrijire, a organiza teste și a analiza rezultatele.
- ✓ **Fizioterapeuții de prim contact** vă stau la dispoziție pentru a vă ajuta dacă aveți o problemă care vă afectează mușchii sau articulațiile. Aceștia pot evalua, diagnostica și furniza recomandări asupra modului în care să vă gestionați problema.
- ✓ **Podiatrii** vă stau la dispoziție pentru a vă ajuta la diagnosticarea și tratarea problemelor care vă afectează laba piciorului și membrele inferioare.
- ✓ **Specialiștii în sănătate mentală** pot furniza sfaturi și asistență pentru a vă ajuta cu o varietate de probleme de sănătate mentală, de la anxietate și depresie la tulburări de alimentație, tulburări bipolare și psihoze.

Sprijin în comunitatea dvs.

În cadrul comunității dvs. există anumite persoane care vă pot ajuta, inclusiv:

✓ **Coordonatorii din zona locală** lucrează cu consiliul și vă pot ajuta să vă construiți propria viziune pentru o viață bună, vă pot ajuta să găsiți soluții la problemele cu care v-ați putea confrunta, precum și să intrați în legătură cu resurse locale.
➔ www.havering.gov.uk/localareacoordinators

✓ **Campionii sănătății vă pot ajuta** să fiți mai sănătoși și mai activi. Participând la un proiect derulat de Age UK în parteneriat cu Consiliul Havering, campionii desfășoară activități de voluntariat la locurile lor de muncă și, de asemenea, găzduiesc evenimente comunitare. Oricine are nevoie de sprijin și motivație pentru a face schimbări în stilul de viață îi poate contacta prin e-mail, la adresa myhealthmatters@ageukrbh.org.uk sau telefonic, la numărul 07538 798478

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

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

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

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

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

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 دوجے 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

FEEDBACK-UL DVS.

Dorim să aflăm punctul dvs. de vedere asupra utilității informațiilor din această broșură. Vă rugăm să completați sondajul de mai jos și să îl transmiteți prin poștă la **Winter Wellness Havering, Freepost NHS North East London**



Puteti completa sondajul și online, accesând www.surveymonkey.com/r/FBLYYP6

1 Vă rugăm să ne comunicați cât de utile considerați că sunt informațiile din această broșură:

	1 Complet inutile	2 Nu foarte utile	3 Oarecum utile	4 Foarte utile	5 Extrem de utile
Sfaturi pentru stare de bine iarna (pagina 3)					
Găsiți sfaturi și sprijin (paginile 4-6)					
Vaccinări pentru iarnă (paginile 7-8)					
Persoane care vă pot susține în comunitate (paginile 9-10)					

continuarea, pe verso

2 În cazul în care considerați că anumite informații din această broșură sunt inutile, vă rugăm să ne explicați de ce acestea nu au fost utile pentru dvs.:

3 Există informații suplimentare pe care le-ați considera utile și care ar putea fi introduse în această broșură? Care sunt acestea și de ce?

4 Există aspecte referitoare la această broșură care credeți că ar putea fi îmbunătățite? Care sunt acestea și de ce?