

# ZADBAJ O ZDROWIE ZIMĄ

## PORADY NA ZDROWĄ PORĘ ROKU



**NHS**

North East London

**Barking &  
Dagenham**

# WPROWADZENIE

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

Zimna pogoda może pogorszyć niektóre problemy zdrowotne, a nawet prowadzić do poważnych powikłań. Oznacza to także, że choroby rozprzestrzeniają się łatwiej, jeśli spędzamy więcej czasu w pomieszczeniach.

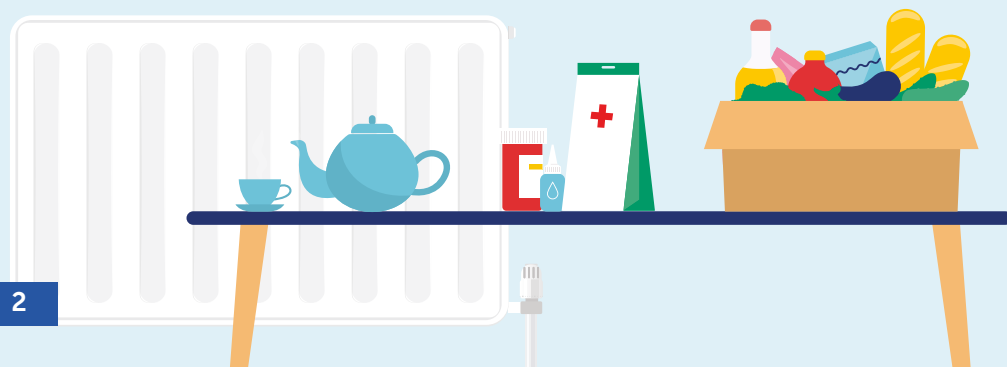
Dbanie o ciepło i dobre samopoczucie zimą może pomóc w profilaktyce przeziębienia, Covid-19, grypy i poważniejszych problemów zdrowotnych, na przykład zawału serca, wylewu, zapalenia płuc i depresji.

Jest to szczególnie ważne dla ludzi, którzy mogą potrzebować nieco więcej pomocy w miesiącach zimowych ze względu na wpływ zimnej pogody, między innymi osób w wieku od 65 lat lub cierpiących na przewlekłe schorzenia, na przykład serca i nerek, POChP, zapalenie oskrzeli, rozedmę płuc, astmę lub cukrzycę.

Wiemy, że kryzys związany z kosztami życia utrudnia dbanie o zdrowie, ponieważ opłaty za ogrzewanie, żywność i podstawowe artykuły znacznie wzrosły.

Na szczęście istnieje wiele sposobów, aby zadbać o siebie zimą i mnóstwo źródeł, gdzie można szukać pomocy.

W niniejszej broszurze znajdziesz informacje i porady dotyczące dbania o siebie i o innych tej zimy, a także szczegółowe informacje o niektórych służbach gotowych nieść pomoc.



## PORADY ZDROWOTNE NA ZIMĘ



### DBAJ O CIEPŁO

- Ogrzewaj mieszkanie do dogodnej dla Ciebie temperatury. Jeśli to możliwe, powinna ona wynosić co najmniej 18°C w pomieszczeniach, w których często przebywasz, takich jak twój salon czy sypialnia.
- Kilka warstw ubrań daje więcej ciepła, niż jedna grubsza warstwa.
- Jeśli masz trudności z ogrzaniem domu, możesz odwiedzić lokalne centrum społeczności. To ciepłe miejsce, w którym możesz uzyskać wsparcie. Aby znaleźć najbliższe centrum społeczności, odwiedź: [www.lbbd.gov.uk/community-hubs](http://www.lbbd.gov.uk/community-hubs)



### ZASZCZEP SIĘ

- Szczepienie przeciwko grypie i Covid-19 przed nadejściem zimy to dwie najważniejsze decyzje, które możesz podjąć, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i osobom w Twoim otoczeniu. Obie szczepionki możesz uzyskać za darmo, jeżeli masz przynajmniej 65 lat, jesteś w ciąży lub cierpisz na przewlekłą chorobę.
- Dzieci mogą zaszczepić się przeciwko grypie, jeżeli są w wieku od 2 do 16 lat, lub też od 6 do 17 lat w przypadku określonych problemów zdrowotnych. Należy się upewnić, że mają aktualne szczepienia MMR i inne szczepienia dla dzieci.
- Jeżeli masz 65 lub więcej lat, możesz przyjąć szczepionkę przeciwko pneumokokom, aby chronić się przed zapaleniem płuc, sepsą i zapaleniem opon mózgowych.
- Jeżeli masz od 75 do 79 lat, ukończyłeś/ukończyłaś 80 lat 1 września 2024 r. lub później, lub jesteś w ciąży, będziesz się kwalifikować do szczepionki przeciwko RSV. RSV to powszechnie występujący wirus układu oddechowego, mogący wywoływać poważne choroby u dzieci i osób starszych.



### ZRÓB PRZEGLĄD DOMOWEJ APTECZKI

- Upewnij się, że masz wystarczającą ilość leków na receptę. Uzupelnij zapas z wyprzedzeniem, ponieważ twoja apteka lub gabinet lekarza rodzinnego mogą być zamknięte w dni wolne od pracy.
- 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.



### ZADBAJ O ZDROWIE

- Spróbuj ograniczyć dzienną ilość czasu, który spędzasz siedząc i żyj aktywnie. Nieważne, jaką aktywność podejmiesz. Ważne, aby sprawiała Ci radość i utrzymywała Cię w ruchu.
- Zdrowa, zrównoważona dieta może poprawić Twoje samopoczucie i zwiększyć poziom energii.
- Gdy wychodzisz na zewnątrz, zakładaj buty o dobrej przyczepności, aby uniknąć poślizgnięć i upadków na śliskich lub oblodzonych powierzchniach.



### POZOSTAŃ W KONTAKCIE

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

# ZASIĘGNIJ PORADY I POMOCY

## ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE



### NHS 111

Jeżeli potrzebujesz pilnej pomocy lekarskiej, ale Twojemu życiu nic nie grozi, odwiedź stronę **NHS 111** lub **zadzwoń na numer 111**.

### Wizyta lekarska poza godzinami pracy

Pilne wizyty lekarskie są możliwe siedem dni w tygodniu, w tym wieczorami, w weekendy i w święta państwowe. Zadzwoń do swojego gabinetu lub na numer NHS 111, aby zarezerwować wizytę.

### Apteka

Twój lokalny aptekarz może służyć poradą i przekazać leki. Wiele aptek jest otwartych do późna i w weekendy. Nie musisz się wcześniej umawiać, aby porozmawiać z profesjonalistą. Niektóre apteki oferują dostawę. Sprawdź swoją lokalną aptekę. Apteki ogólnodostępne mogą również dostarczać leki na receptę, jeśli ich potrzebujesz, pod siedmioma warunkami, bez konieczności wizyty u lekarza rodzinnego, w ramach nowego programu Pharmacy First (Najpierw Apteka). Oto warunki:

- ból ucha u dzieci (w wieku od roku do 17 lat)
- liszajec zakaźny (od 1 roku życia)
- infekcja po ugryzieniach owadów (od 1 roku życia)
- półpasiec (od 18 roku życia)
- zapalenie zatok (od 12 roku życia)
- ból gardła (od 5 roku życia)
- infekcje dróg moczowych u kobiet (w wieku od 16 do 64 lat)

### Przychodnie


Aby uzyskać pomoc w przypadku niegroźnych urazów i chorób, odwiedź Ośrodek Pilnej Pomocy Lekarskiej w szpitalu Barking Community Hospital i poliklinice Harold Wood Polyclinic. Są one otwarte od 8:00 do 21:00, przez siedem dni w tygodniu. **Zadzwoń na numer NHS 111**, aby zarezerwować wizytę lub przyjdź i zaczekaj na lekarza.

### Wsparcie psychologiczne w kryzysie

Jeśli czujesz się przytłoczony/przytłoczona lub masz problemy ze zdrowiem psychicznym, możesz zadzwonić na infolinię wsparcia psychologicznego w kryzysie za darmo, przez 24 godziny na dobę, 365 dni w roku. **Zadzwoń na numer NHS 111 i wybierz opcję 2**.

### Mind w Havering, Barking i Dagenham

Zapewnia wsparcie dla zdrowia psychicznego poprzez szereg usług.

 **01708 457040** od poniedziałku do piątku, od 9:00 do 16:30.

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

### Talking Therapies

Zapewnia wsparcie przy wielu powszechnych problemach ze zdrowiem psychicznym, takich jak lęk, stres, fobie, żałoba i depresja.

 **0300 300 1554**

 [www.talkingtherapies.nelft.nhs.uk/barking-and-dagenham](http://www.talkingtherapies.nelft.nhs.uk/barking-and-dagenham)




## SAMOTNOŚĆ I WSPARCIE




### Srebrna Linia prowadzona przez Age UK

To darmowy telefon wsparcia dla osób starszych, zapewniająca poufne wsparcie i przyjazną rozmowę przez 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

 **0800 4 70 80 90** – zadzwoń za darmo

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

Świadczy szereg usług i wsparcia dla osób starszych, a także organizuje usługi, działania i imprezy integracyjne.


 **020 8220 6000**

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

### Program Young at Heart

Program Young at Heart prowadzony przez Radę Barking i Dagenham przeznaczony jest dla mieszkańców w wieku powyżej 60 lat, którzy chcą poznać nowych ludzi, brać udział w zajęciach i poprawić samopoczucie umysłowe i fizyczne.

Spotkania są możliwe w wielu różnych porach we wspólnotach w całym okręgu. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź:

 [www.lbbd.gov.uk/adult-health-and-social-care/physical-activity-keep-you-healthy](http://www.lbbd.gov.uk/adult-health-and-social-care/physical-activity-keep-you-healthy)





## PIENIĄDZE I PORADY



### Porady finansowe


Ogólne informacje i porady, które pomogą ci w kryzysie kosztów utrzymania, od świadczeń i kredytów o niskich kosztach, aż po maksymalizację przychodów i zgłoszenia w bankach żywności i ośrodkach wsparcia.

 **020 8215 3000**

 [www.lbbd.gov.uk/cost-living-support](http://www.lbbd.gov.uk/cost-living-support)

### Citizens Advice

Zapewnia darmowe, niezależne, poufne i bezstronne porady na wiele różnych tematów.

 **0808 278 7870**

 [bdcab.org.uk](http://bdcab.org.uk)

### Wsparcie dla opiekunów

Jeśli jesteś opiekunem i potrzebujesz wsparcia, możesz liczyć na organizację Carers of Barking and Dagenham.

 **020 8593 4422**

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



## WSPARCIE W KOSZTACH UTRZYMANIA



### Wsparcie w kosztach NHS

Choć opieka NHS jest darmowa, trzeba płacić za niektóre rzeczy, na przykład recepty i koszty leczenia dentystycznego. Uprawnione osoby mogą korzystać z szeregu form wsparcia finansowego, aby móc pokryć te koszty. Nawet jeśli nie masz prawa do darmowych recept, istnieją sposoby, by na nich zaoszczędzić. Możesz o tym porozmawiać ze swoim farmaceutą. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź:

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

### Centra społeczności

Na terenie całego okręgu znajdują się centra społeczności, ułatwiające dostęp do potrzebnych porad i wsparcia już od progu. Aby uzyskać więcej informacji o oferowanych usługach i działaniach i znaleźć najbliższe centrum społeczności, odwiedź:

[www.lbbd.gov.uk/community-hubs](http://www.lbbd.gov.uk/community-hubs)

### Banki żywności

W Barking i Dagenham działa kilka banków żywności, które mogą przekazywać awaryjne paczki z żywnością i pomóc ludziom, którzy chwilowo nie mogą zapewnić sobie utrzymania. Niektóre banki wymagają vouchera, aby można było otrzymać paczkę z żywnością. Skonsultuj się z bankami przed wizytą. Aby uzyskać więcej informacji i poznać lokalizację banków na terenie okręgu, odwiedź:

[www.lbbd.gov.uk/money-and-debt/foodbanks](http://www.lbbd.gov.uk/money-and-debt/foodbanks)

## USŁUGI DLA RODZINY



### Centra rodzinne i wczesna pomoc

Barking i Dagenham chcą zapewnić wszystkim rodzinom konieczne wsparcie. Centra rodzinne, navigatorzy rodzinni i usługi wczesnej pomocy są kierowane do rodziców dzieci w wieku od 0 do 19 lat, a także 25 lat, w przypadku młodych ludzi o specjalnych potrzebach edukacyjnych i z niepełnosprawnością. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź:

[startforlife.lbbd.gov.uk/family-hubs-and-early-help](http://startforlife.lbbd.gov.uk/family-hubs-and-early-help)



## SZCZEPIENIA ZIMOWE

Tej zimy miliony ludzi będzie się kwalifikować do darmowych szczepień przeciwko grypie i Covid-19, włączając wszystkich w wieku **od 65 lat wzwyż, kobiety w ciąży, mieszkańców domów opieki, osoby z określonymi schorzeniami, oraz personel medyczny i opiekuńczy działający w terenie.** Dzieci w wieku **od 2 do 16 lat** lub **od 6 miesięcy do 17 lat z określonymi schorzeniami**, mogą otrzymać darmową szczepionkę przeciwko grypie.



### Kto się kwalifikuje

#### SZCZEPIONKA PRZECIWKO GRYPIE

- Wszyscy dorośli w wieku **od 65 lat wzwyż**
- Osoby w wieku **od 6 miesięcy do 64 lat** w **grupie podwyższonego ryzyka**
- Kobiety w **ciąży**
- Osoby mieszkające w **domu opieki**
- Osoby otrzymujące **dobry dodatek opiekuńczy**, lub będące **głównym opiekunem** osoby starszej lub z niepełnosprawnością
- Osoby mieszkające z kimś o **osłabionym układzie odpornościowym**
- Dzieci w wieku **od 2 do 16 lat**, lub **od 6 miesięcy do 17 lat** z **określonymi schorzeniami**

Dowiedz się więcej:

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

#### SZCZEPIONKA PRZECIWKO COVID-19

- Wszyscy dorośli w wieku **od 65 lat wzwyż**
- Mieszkańcy **domu opieki dla osób starszych**
- Osoby w wieku **od 6 miesięcy do 64 lat** w **grupie podwyższonego ryzyka**
- Kobiety w **ciąży**
- **Działający w terenie** pracownicy służby zdrowia i pomocy społecznej
- Personel **domów opieki dla osób starszych**

Dowiedz się więcej:

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



#### SZCZEPIONKA PRZECIWKO RSV

- Dorośli w wieku **od 75 do 79 lat**
- Dorośli, którzy ukończyli **80 rok życia 1 września 2024 roku lub później**
- Kobiety w **ciąży (od 28. tygodnia)**

## Jak dokonać rezerwacji

### SZCZEPIONKA PRZECIWKO GRYPIE

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

- Gabinet Twojego lekarza
- Twoją lokalną aptekę
-  Aplikację NHS
-  [www.nhs.uk/bookflu](http://www.nhs.uk/bookflu)
- Dzieci od chwili przyjęcia do szkoły do 11 roku nauki będą mogły otrzymać szczepionkę w szkole. Dzieci w wieku od 2 do 3 lat mogą otrzymać ją od lekarza rodzinnego.

### SZCZEPIONKA PRZECIWKO COVID-19

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

-  Aplikację NHS
-  [www.nhs.uk/bookcovid](http://www.nhs.uk/bookcovid)
-  119

Wiele lokalnych aptek oferuje usługę na miejscu, bez konieczności rezerwacji.

### SZCZEPIONKA PRZECIWKO RSV

Jeśli jesteś w ciąży:

RSV to powszechnie występujący wirus układu oddechowego, mogący wywoływać poważne choroby u dzieci i osób starszych.

Szczepionka przeciwko RSV powinna zostać zaproponowana około wizyty przedporodowej w 28. tygodniu. Jeżeli jesteś co najmniej w dwudziestym ósmym tygodniu ciąży i jeszcze nie zaproponowano Ci szczepionki, skontaktuj się z gabinetem położniczym lub lekarzem rodzinnym.

Jeśli masz od 75 do 79 lat.

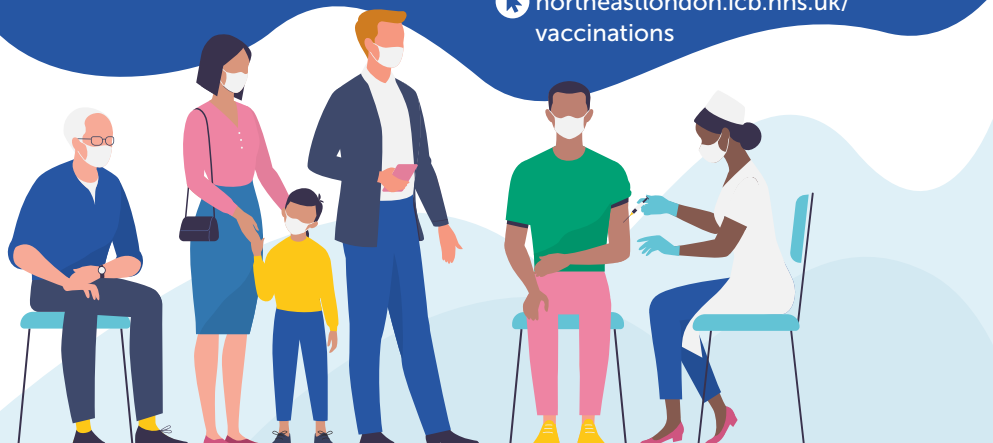
Gabinet Twojego lekarza rodzinnego skontaktuje się z Tobą w sprawie szczepionki przeciwko RSV. Może skontaktować się listownie, przez SMS-a, telefonicznie lub mailowo.

### INNE SZCZEPIONKI

Jeżeli masz co najmniej 65 lat, Twój lekarz rodzinny zaoferuje Ci także **szczepionkę przeciwko pneumokokom**, chroniącą przed zapaleniem płuc, sepsą i zapaleniem opon mózgowych.

Więcej informacji znajdziesz na stronie

 [northeastlondon.icb.nhs.uk/vaccinations](http://northeastlondon.icb.nhs.uk/vaccinations)



## LUDZIE, KTÓRZY MOGĄ CI POMÓC W TWOJEJ SPOŁECZNOŚCI

### Wsparcie gabinetu lekarskiego

Możesz uzyskać dostęp do szerokiego grona profesjonalistów, którzy pomogą Ci na każdym etapie opieki za pośrednictwem gabinetu lekarza rodzinnego. Zapytaj o szczegóły w swoim gabinecie.

- ✓ **Doradcy społeczni** mogą skierować Cię do lokalnych działań i usług, gdzie uzyskasz porady i wsparcie, które pomogą ci zadbać o zdrowie i samopoczucie.
- ✓ **Koordynatorzy opieki** mogą pomóc Ci w zarządzaniu opieką i zapewnić dodatkowe wsparcie w korzystaniu z systemu zdrowia i opieki, kierując Cię do właściwych usług lub profesjonalistów we właściwej chwili.
- ✓ **Dietetycy** to eksperci w diagnozowaniu i leczeniu problemów z dietą i odżywianiem i mogą zapewnić wsparcie ludziom z przewlekłymi chorobami, takimi jak cukrzyca, alergie żywieniowe, celiakia i problemy z żołądkiem.
- ✓ **Trenerzy ds. zdrowia i samopoczucia** mogą z Tobą współpracować nad poprawą zdrowia fizycznego i psychicznego, w oparciu o to, co najbardziej się dla Ciebie liczy.
- ✓ **Terapeuci zajęciowi** mogą pomóc ci w sprawach utrudniających Ci wykonywanie codziennych czynności. Może to obejmować wprowadzenie zmian w otoczeniu, aby ułatwić Ci funkcjonowanie, lub uczenie się nowych sposobów działania.
- ✓ **Farmaceuci kliniczni** to eksperci od leków. Mogą dokonywać przeglądu Twoich leków, przepisywać lekarstwa i pomóc przy przewlekłych schorzeniach.
- ✓ **Technicy farmacji** wspierają farmaceutów klinicznych, aktualizując ewidencję leków i mogą doradzać w sprawie użytkowania i uzyskiwania większości leków.
- ✓ **Asystenci lekarzy** mogą diagnozować i leczyć szeroki zakres schorzeń. Współpracują z lekarzami rodzinnymi i szerszym zespołem, aby zapewnić opiekę pacjentom, organizować badania i analizować wyniki.
- ✓ **Fizjoterapeuci pierwszego kontaktu** są gotowi pomóc, jeśli cierpisz na schorzenie wpływające na mięśnie lub stawy. Mogą ocenić, diagnozować i doradzać w sprawie radzenia sobie z Twoim schorzeniem.
- ✓ **Podiatry** są gotowi pomóc w zdiagnozowaniu i leczeniu schorzeń wpływających na stopy i kończynę dolną.
- ✓ **Specjaliści od zdrowia psychicznego** mogą zapewnić porady i wsparcie, aby pomóc w przypadku wielu różnych problemów ze zdrowiem psychicznym, od lęków i depresji, aż po zaburzenia łaknienia, zaburzenia afektywne dwubiegunowe i psychozę.

## WIĘCEJ INFORMACJI

### Translations and alternative formats

This booklet is available to download in a range of community languages from our website. Visit [www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter)

### Tłumaczenia i alternatywne formaty

Tę broszurę można pobrać z naszej strony internetowej w różnych językach. Odwiedź: [www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter](http://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. Accesați [www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter)

### تراجم اور متبادل فارمیٹ

یہ کتابچہ ہماری ویب سائٹ سے مختلف کمیونٹی زبانوں میں ڈاؤن لوڈ کیا جا سکتا ہے۔ وزٹ کریں:  
[www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter)

### অনুবাদ ও বিকল্প ফরম্যাট

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

### ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਵਕਵਕਿਪਕ ਫੋਰਮੈਟ

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

### ترجمے کے دوجے فارمیٹ

ایہ کتابچہ کئی کمیونٹی زبانوں وچ ساڈی ویب سائٹ توں ڈاؤن لوڈ کیتا جا سکدا اے۔ وزٹ کرو:  
[www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter)

## TWOJA OCENA

Chcemy poznać Twoją opinię na temat przydatności tej broszury. Prosimy o wypełnienie tej ankiety i przesłanie jej do **Winter Wellness, Freepost NHS North East London**



Można również wypełnić ankietę online na stronie:  
[www.surveymonkey.com/r/FBLYYP6](http://www.surveymonkey.com/r/FBLYYP6)

**1** Powiedz, jak przydatne, Twoim zdaniem, są informacje zawarte w tej broszurze:

	1	2	3	4	5
	Zupełnie nieprzydatne	Niezbyt przydatne	Dosyć przydatne	Bardzo przydatne	Zdecydowanie przydatne.
Porady w sprawie zdrowia zimą (strona 3)					
Zasięganie porady i pomocy (strony 4–6)					
Szczepienia zimą (strony 7–8)					
Ludzie, którzy mogą Ci pomóc w Twojej społeczności (strony 9–10)					

ciąg dalszy na drugiej stronie



**2** Jeśli uznasz jakiegokolwiek informację w tej broszurze za nieprzydatną, wyjaśnij, dlaczego tak było:

**3** Czy istnieją jakieś informacje, które, Twoim zdaniem, warto umieścić w tej broszurze? Dlaczego?

**4** Czy jest coś, co Twoim zdaniem można poprawić w tej broszurze? Dlaczego?