

# MENTINEREA SĂNĂTĂȚII IARNA ACEASTA

## GHIDUL DVS. PENTRU UN SEZON SĂNĂTOS



# INTRODUCERE

Pe măsură ce temperaturile scad, este important să vă gândiți la modalitățile prin care vă puteți menține sănătatea în lunile de iarnă.

Vremea rece poate agrava unele probleme de sănătate și chiar duce la complicații grave. Aceasta înseamnă, de asemenea, că bolile se răspândesc mai ușor pe măsură ce petrecem mai mult timp în interior.

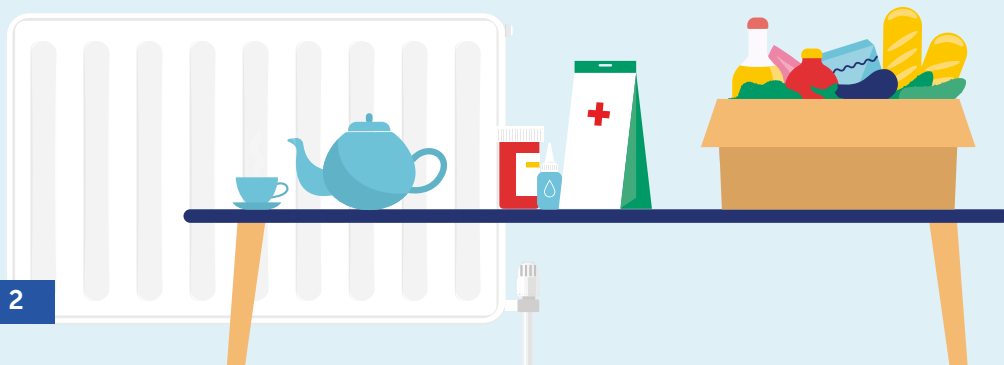
Păstrarea căldurii și a sănătății în timpul iernii poate ajuta la prevenirea răcelilor, a Covid-19, a gripei și a problemelor de sănătate mai grave, cum ar fi atacurile de cord, accidentele vasculare cerebrale, pneumonia și depresia.

Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele care ar putea avea nevoie de mai mult sprijin în lunile de iarnă din cauza efectelor vremii reci, cum ar fi persoanele care au vârsta minimă de 65 de ani sau cele care au o afecțiune continuă de sănătate, cum ar fi boli de inimă sau de rinichi, BPOC, bronșită, emfizem, astm sau diabet.

Știm că oamenilor le este mai greu să rămână sănătoși din cauza crizei costului vieții, deoarece lucruri precum încălzirea, alimentele și produsele de bază de zi cu zi au devenit mai scumpe.

Vestea bună este că există o mulțime de modalități prin care vă puteți menține sănătatea pe timpul iernii, precum și mult sprijin pentru a vă ajuta să faceți acest lucru.

În această broșură, veți găsi informații și sfaturi despre cum să aveți grijă de dvs. și de ceilalți în această iarnă, precum și detalii despre unele dintre serviciile care vă pot sprijini în acest sens.



## SFATURI PENTRU STAREA DE BINE IARNA



### STAȚI LA CĂLDURĂ

- Încălziți-vă locuința la o temperatură confortabilă pentru dvs. Dacă este posibil, aceasta ar trebui să fie de cel puțin 18°C în camerele pe care le utilizați în mod regulat, cum ar fi sufrageria și dormitorul.
- Purtarea mai multor straturi de îmbrăcăminte vă va ține mai cald decât un singur strat mai gros.
- Dacă aveți probleme cu încălzirea locuinței, puteți vizita o serie de spații calde în Hackney. Acestea includ biblioteci și centre de agrement, iar unele oferă băuturi calde și Wi-Fi. [hackney.gov.uk/keepingwarm](https://hackney.gov.uk/keepingwarm)



### VACCINAȚI-VĂ

- Vaccinarea împotriva gripei și a COVID-19 înainte de venirea iernii sunt două dintre cele mai importante lucruri pe care le puteți face pentru a vă menține în siguranță pe dumneavoastră și pe cei din jur.
  - Puteți beneficia gratuit de ambele servicii dacă aveți vârsta minimă de 65 de ani, sunteți însărcinată sau aveți o afecțiune de sănătate pe termen lung.
  - Copiii pot fi vaccinați împotriva gripei dacă au vârsta între 2 și 16 ani sau între 6 luni și 17 ani cu anumite probleme de sănătate. Este important să vă asigurați că sunt, de asemenea, la zi cu vaccinul ROR și cu alte vaccinuri pentru vârsta copilăriei.
- Virusul respirator sincițial (RSV) poate provoca bronșiolită severă (infecții toracice severe), în special la adulții mai în vârstă și la sugari. RSV este o cauză majoră de spitalizare în timpul iernii și este responsabil pentru 20-40 de decese la copii în fiecare an.
  - De la 1 septembrie 2024, persoanele cu vârste cuprinse între 75 și 79 de ani și femeile însărcinate, de la 28 de săptămâni, vor fi invitate să se vaccineze gratuit împotriva RSV prin intermediul medicului de familie sau al serviciilor de maternitate. Pentru femeile însărcinate, vaccinul ajută la protejerea nou-născuților încă de la naștere.

- Dacă aveți între 70 și 79 de ani sau peste 50 de ani și aveți un sistem imunitar slăbit, puteți beneficia de un vaccin gratuit împotriva herpesului zoster de la medicul de familie. Vaccinul împotriva herpesului zoster este acum oferit și persoanelor care împlinesc 65 de ani la sau după 1 septembrie 2023.



### VERIFICAȚI-VĂ DULAPUL CU MEDICAMENTE

- Asigurați-vă că aveți suficiente medicamente eliberate pe bază de rețetă. Aprovizionați-vă din timp, deoarece farmacia sau cabinetul medicului de familie pot fi închise de sărbători.
- Asigurați-vă că medicamentele pe care le aveți sunt încă în termen.
- Aprovizionați-vă cu medicamente esențiale eliberate fără rețetă pentru bolile comune de iarnă, cum ar fi tusea, răceala, durerile de gât și durerile generale. Cereți sfatul farmacistului.



### RĂMÂNEȚI SĂNĂTOȘI

- Încercați să reduceți timpul pe care îl petreceți stând așezați în timpul zilei și mențineți-vă activi. Nu contează ce faceți, cât timp este ceva ce vă place și vă face să vă mișcați.
- O dietă sănătoasă și echilibrată vă poate ajuta să vă simțiți mai bine și să vă mențineți nivelul de energie ridicat.
- Purtați pantofi cu aderență bună atunci când ieșiți în aer liber, pentru a evita alunecările și căderile pe suprafețe alunecoase sau înghețate.



### RĂMÂNEȚI CONECTAȚI

- Păstrați legătura cu prietenii, vecinii și familia.
- Vorbiți cu cineva dacă nu vă simțiți bine și nu vă fie teamă să cereți ajutor dacă dumneavoastră sau persoana cu care vorbiți aveți nevoie de ajutor.

# GĂSIȚI CONSILIERE ȘI SPRIJIN

## SĂNĂTATE ȘI STARE DE BINE



### Programări urgente la medicul de familie

Dacă aveți o problemă medicală urgentă, dar care nu vă pune viața în pericol, adresați-vă mai întâi medicului dumneavoastră de familie. Medicii de familie au un serviciu de medic de gardă, disponibil de luni până vineri între orele 8.00 și 18.30 (cu excepția sărbătorilor naționale).

Sunați la cabinetul dumneavoastră și explicați că aveți o problemă urgentă. Recepția vă va întreba despre natura problemei dumneavoastră și, chiar dacă programul de rutină este plin, vă poate înscrie pe lista consultațiilor la medicul de gardă. Medicul de gardă vă va suna în termen de 2 ore.

În afara acestui program, dacă aveți nevoie de asistență medicală urgentă, dar situația în care vă aflați nu vă pune viața în pericol, accesați NHS 111 online sau sunați mai întâi la 111.

### Farmacie

Farmacista locală vă poate oferi sfaturi, precum și medicamente. Multe farmacii sunt deschise până târziu și în weekend și nu aveți nevoie de programare pentru a consulta un profesionist. Unele farmacii oferă servicii gratuite de livrare, așa că întrebați la farmacia dvs. locală.

### Sprijin pentru crize de sănătate mintală

Dacă vă simțiți copleșit(ă) sau vă confrunțați cu probleme de sănătate mintală, puteți apela gratuit linia de criză pentru sănătate mintală 24 de ore pe zi, 365 de zile pe an.

☎ 0800 073 0006

### Mind in City & Hackney

Oferă sprijin pentru sănătatea mintală prin intermediul unei game de servicii.

☎ 020 8985 4239

🖱 [www.mindchwf.org.uk](http://www.mindchwf.org.uk)

### Cafeneaua de criză fără programare City și Hackney

Vă întâmpină cu o ceașcă de ceai și oferă un loc sigur, de susținere, pentru oricine se luptă să facă față problemelor. Cafeneaua este deschisă la Raybould Centre din Homerton Row de luni până vineri, între orele 18.00 și 21.00, și între orele 12.00 și 16.00 în weekend.

☎ 07393 762 366

### Cel mai apropiat centru al Samaritenilor

Samaritenii oferă sprijin emoțional oricărei persoane aflate în dificultate, care se luptă să facă față situației sau care riscă să se sinucidă. Aceștia oferă un serviciu de ascultare confidențial și fără prejudecăți. Vizitați centrul fără programare din 46 Marshall Street, Londra, deschis în fiecare zi între orele 9.00 și 21.00, sau sunați gratuit, 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână, 365 de zile pe an.

☎ 116 123

### Talk Changes

Oferă sprijin pentru multe probleme comune de sănătate mintală, cum ar fi anxietatea, stresul, fobiile, doliul și depresia.

☎ 020 7683 4278

📧 [huh-tr.talkingtherapy@nhs.net](mailto:huh-tr.talkingtherapy@nhs.net)

## SINGURĂTATE ȘI SPRIJIN



### Servicii de sprijin

Dacă vă simțiți singur(ă) și doriți să vă implicați la nivel local sau doar să aveți pe cineva cu care să vorbiți, există o mulțime de organizații care vă pot ajuta.

🖱 [www.hackney.gov.uk/being-sociable](http://www.hackney.gov.uk/being-sociable)

### Serviciul pentru împrietenire

Voluntarii comunitari pentru împrietenire oferă un colac de salvare crucial și un impuls de încredere persoanelor care sunt singure sau izolate social în Hackney și City.

☎ 0207 241 4443

🖱 [www.vchackney.org/community-supporters](http://www.vchackney.org/community-supporters)

### The Silver Line administrată de Age UK

Este o linie telefonică gratuită de sprijin pentru persoanele în vârstă, care oferă sprijin confidențial și conversații prietenoase 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână.

☎ 0800 4 70 80 90

### Age UK în East London

Oferă o gamă largă de metode de sprijin și consiliere pentru persoanele în vârstă, precum și servicii de împrietenire, activități și evenimente.

☎ 020 898 17124

📧 [info@ageukeastlondon.org.uk](mailto:info@ageukeastlondon.org.uk)

## BANI ȘI CONSILIERE



### Ajutor cu privire la costul vieții

Informații generale și sfaturi pentru a vă ajuta să treceți peste criza costului vieții pot fi găsite pentru Hackney la

🖱 [www.hackney.gov.uk/hackney-money-help](http://www.hackney.gov.uk/hackney-money-help)

iar pentru City of London accesați

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

### Hackney Citizens Advice

Oferă consiliere gratuită, independentă, confidențială și imparțială pe o gamă largă de subiecte. Programările sunt disponibile la biroul organizației din Mare Street Hackney.

☎ 020 3880 2023

🖱 [www.eastendcab.org.uk](http://www.eastendcab.org.uk)

### Sprijin pentru îngrijitori

Dacă sunteți îngrijitor și doriți să aflați ce sprijin este disponibil pentru dvs., vizitați site-ul web al Consiliului Hackney.

🖱 [www.hackney.gov.uk/carers](http://www.hackney.gov.uk/carers)



### Srijin pentru costurile NHS

Cu toate că îngrijirea NHS este gratuită, există unele lucruri pentru care trebuie să plătiți, cum ar fi rețetele și costurile legate de intervențiile dentare. O serie de ajutoare financiare este disponibilă pentru persoanele eligibile, pentru a le ajuta să suporte aceste costuri. Chiar dacă nu sunteți eligibil(ă) pentru rețete gratuite există modalități de a economisi bani la cumpărarea medicamentelor și puteți discuta cu farmacistul local despre acest lucru.

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

### Ajutor pentru păstrarea căldurii în această iarnă

Contactați Consiliul Hackney la

[020 8356 3000](tel:02083563000)

[www.hackney.gov.uk/keepingwarm](http://www.hackney.gov.uk/keepingwarm)

Bibliotecile oferă spații calde în City of London, accesați:

[www.cityoflondon.gov.uk/services/libraries](http://www.cityoflondon.gov.uk/services/libraries)



### Bănci de alimente

Hackney Foodbank oferă pachete cu alimente de urgență oricărei persoane care trece printr-o criză temporară sau celor aflați sub pragul de sărăcie. Organizația oferă ajutor practic și imediat și vă poate pune în legătură cu organizații locale care vă pot ajuta cu orice probleme mai ample cu care vă confrunțați.

[0207 254 2464](tel:02072542464) – De luni până vineri, de la 10:00 la 14:00

[www.hackney.foodbank.org.uk](http://www.hackney.foodbank.org.uk)

### SERVICII PENTRU FAMILIE



#### Unitatea de servicii pentru familii

Famiiliile pot beneficia de o gamă largă de mijloace de ajutor și srijin prin intermediul unității de servicii pentru familie.

[www.hackney.gov.uk/support-for-families](http://www.hackney.gov.uk/support-for-families)

[www.fis.cityoflondon.gov.uk](http://www.fis.cityoflondon.gov.uk)

#### Servicii locale

O gamă de servicii locale care oferă srijin, consiliere și activități.

[find-support-services.hackney.gov.uk](http://find-support-services.hackney.gov.uk)



## VACCINURI DE IARNĂ

Milioane de persoane sunt încurajate să se vaccineze împotriva gripei, COVID-19 și RSV. Aceste vaccinuri sunt esențiale pentru protejarea celor mai vulnerabile persoane la boli grave și sunt deosebit de importante, deoarece numărul cazurilor și al spitalizărilor crește în timpul lunilor reci, de iarnă.



### Persoane eligibile

#### VACCINUL ANTIGRIPAL

Vaccinul antigripal este recomandat persoanelor cu risc crescut de a se îmbolnăvi grav de gripă. Puteți obține vaccinul antigripal NHS gratuit dacă:

- aveți vârsta **minimă de 65 de ani**
- aveți anumite **afecțiuni medicale pe termen lung**
- copiii cu vârsta cuprinsă între **2 și 17 ani** sau cu vârsta cuprinsă între **6 luni și 17 ani** cu **anumite afecțiuni medicale**.
- sunteți **însărcinată**
- locuiți într-un **centru de îngrijire**
- sunteți **îngrijitorul principal** al unei persoane în vârstă sau al unei persoane cu handicap sau primiți o **indemnizație de îngrijitor**
- locuiți cu o persoană care are **sistem imunitar slăbit**

Lucrătorii din domeniul sănătății și asistenței sociale din prima linie pot, de asemenea, să se vaccineze antigripal prin intermediul angajatorului lor.

Aflați mai multe:

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

#### VACCINUL ÎMPOTRIVA COVID-19

Vaccinul COVID-19 este recomandat persoanelor cu risc crescut de COVID-19. Medicul de familie vă poate oferi un vaccin dacă:

- aveți vârsta **minimă de 65 de ani**
- sunteți **însărcinată**
- aveți vârsta cuprinsă între **6 luni și 64 de ani** și aveți risc crescut de a vă îmbolnăvi grav de COVID-19 din cauza unei probleme de sănătate sau al unui tratament
- sunteți rezident al **centrelor de îngrijire pentru vârstnici**



Aflați mai multe:

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

## Cum să rezervați

### VACCINUL ANTIGRIPAL

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

- Cabinetul medicului de familie
- Farmacia locală
-  Aplicația NHS
-  [www.nhs.uk/bookflu](http://www.nhs.uk/bookflu)
- Copiilor, începând cu vârsta de grădiniță până în clasa 11, li se vor oferi vaccinuri la școală. Copiii cu vârste cuprinse între 2 și 3 ani pot primi vaccinul de la medicul de familie.

### VACCINUL ÎMPOTRIVA COVID-19

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

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

Multe farmacii locale vor oferi un serviciu fără programare.

### VACCINUL RSV

Începând cu 1 septembrie 2024, noul program RSV a fost introdus pentru adulții în vârstă și femeile însărcinate. Vaccinul protejează împotriva virusului sincițial respirator (RSV), care este cauza principală a bronșiolitei (infecție toracică severă) la adulții în vârstă și la sugari. Deși vaccinul împotriva RSV este disponibil pe tot parcursul anului, vaccinarea în timpul iernii va ajuta la prevenirea bolilor grave și a spitalizării.

- Vaccinul este disponibil persoanelor care împlinesc 75 de ani, celor care au deja 75-79 de ani, începând cu 1 septembrie 2024, și femeilor însărcinate, începând cu 28 de săptămâni, prin intermediul medicului de familie sau al serviciilor de maternitate. Pentru femeile însărcinate, vaccinul ajută la protejarea nou-născuților încă de la naștere.

### HERPES ZOSTER

Dacă aveți între 70 și 79 de ani sau peste 50 de ani și aveți un sistem imunitar slăbit (de exemplu, din cauza tratamentului împotriva cancerului), puteți beneficia de un vaccin gratuit împotriva herpesului zoster de la medicul de familie. Vaccinul împotriva herpesului zoster este acum oferit și persoanelor care împlinesc 65 de ani la sau după 1 septembrie 2023.



## PERSOANE CARE VĂ POT SPRIJINI ÎN COMUNITATEA DUMNEAVOASTRĂ

### Sprijin din partea cabinetului medicului de familie

Puteți avea acces la o gamă largă de profesioniști care vă pot ajuta în privința îngrijirii sănătății prin intermediul cabinetului medicului de familie. Adresați-vă cabinetului medicului de familie pentru mai multe detalii.

- ✓ **Prescriptorii sociali** vă pot pune în legătură cu activități și servicii locale pentru consiliere și sprijin pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți sănătatea și starea de bine.
- ✓ **Coordonatorii de îngrijire** vă pot ajuta să vă gestionați îngrijirea și vă pot oferi sprijin suplimentar în utilizarea sistemului de sănătate și îngrijire, punându-vă în legătură cu serviciile sau profesioniștii potriviți la momentul potrivit.
- ✓ **Dieteticienii** sunt experți în diagnosticarea și tratarea problemelor alimentare și nutriționale și pot sprijini persoanele cu afecțiuni pe termen lung, cum ar fi diabet, alergii alimentare, boală celiacă și probleme stomacale.
- ✓ **Consilierii de sănătate și stare de bine** pot lucra cu dvs. pentru a vă îmbunătăți sănătatea fizică și mentală pe baza a ceea ce contează cel mai mult pentru dumneavoastră.
- ✓ **Terapeuții ocupaționali** vă pot asista să rezolvați problemele care vă împiedică să faceți activitățile zilnice. Acest lucru poate include modificări ale mediului pentru a vă ușura munca sau învățarea unor metode noi de a face lucrurile.
- ✓ **Farmacii clinici** sunt experți în medicamente. Aceștia vă pot analiza medicamentele, vă pot prescrie medicamente și vă pot ajuta în gestionarea afecțiunilor pe termen lung.
- ✓ **Tehnicienii farmaciști** îi sprijină pe farmaciștii clinici prin actualizarea fișelor de medicație și vă pot oferi sfaturi despre cum să utilizați și să profitați la maximum de medicamente.
- ✓ **Medicii asociați** pot diagnostica și trata o gamă largă de probleme de sănătate. Aceștia colaborează cu medicii generaliști și cu echipa extinsă pentru a le oferi îngrijire persoanelor, a organiza teste și a analiza rezultatele.
- ✓ **Fizioterapeuții de prim contact** vă vor ajuta dacă aveți o afecțiune care vă afectează mușchii sau articulațiile. Aceștia vă pot evalua, diagnostica și consilia cu privire la modul de gestionare a afecțiunii dumneavoastră.
- ✓ **Podiatrii** vă vor ajuta la diagnosticarea și tratarea afecțiunilor care vă afectează picioarele și membrele inferioare.
- ✓ **Practicienii în domeniul sănătății mintale** pot oferi consiliere și sprijin pentru a ajuta la tratarea unei game de afecțiuni mintale, de la anxietate și depresie la tulburări alimentare, tulburare bipolară și psihoză.

# INFORMAȚII SUPLIMENTARE

## 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)

# FEEDBACKUL DVS.

Vă rugăm să ne spuneți cât de utilă vi s-a părut această broșură.

Vă rugăm să completați următorul chestionar și să-l trimiteți la adresa **Winter Wellness City & Hackney, Freepost NHS North East London**



Ca alternativă, puteți completa sondajul online, accesând [www.surveymonkey.com/r/FBLYYP6](http://www.surveymonkey.com/r/FBLYYP6)

**1** Vă rugăm să ne spuneți cât de utile vi s-au părut informațiile din această broșură:

	1	2	3	4	5
	Extrem de inutile	Nu foarte utile	Oarecum utile	Foarte utile	Extrem de utile
Sfaturi pentru starea de bine pe timp de iarnă (pagina 3)					
Găsirea de consiliere și sprijin (paginile 4–6)					
Vaccinuri de iarnă (paginile 7–8)					
Persoane care vă pot sprijini în comunitatea dumneavoastră (paginile 9–10)					

continuare pe verso



**2** Dacă informațiile din această broșură nu v-au fost utile, vă rugăm să explicați de ce:

**3** Există informații suplimentare pe care le-ați considera utile pentru a fi incluse în această broșură și de ce?

**4** Credeți că această broșură ar putea fi îmbunătățită și de ce?