

ZADBAJ O ZDROWIE ZIMĄ

PORADY NA ZDROWĄ PORĘ ROKU



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.

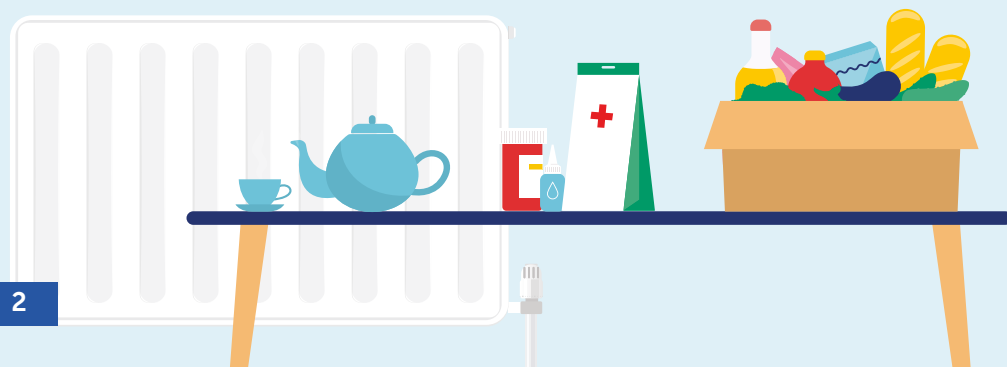
Dbanie o ciepło i dobre samopoczucie zimą może pomóc w profilaktyce przeziębienia, Covid-19, grypy i poważniejszych problemów zdrowotnych, na przykład zawału serca, wylewu, zapalenia płuc i depresji.

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, w Havering możesz odwiedzić wiele ciepłych obiektów. Są to między innymi biblioteki i świetlice. W niektórych można dostać ciepły napój i skorzystać z Wi-Fi. Odwiedź www.lbdb.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)

Ośrodki Pilnej Pomocy Lekarskiej

Aby uzyskać pomoc w przypadku niegroźnych urazów i chorób, odwiedź Ośrodki Pilnej Pomocy Lekarskiej w szpitalu Barking Community Hospital i poliklinice Harold Wood Polyclinic. Są one otwarte od 8:00 do 22:00, 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.

Havering Talking Therapies

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

0300 300 1554

www.talkingtherapies.nelft.nhs.uk/havering



Program Zdrowia Zimą

Jego celem jest dbanie o Twoje zdrowie i dobre samopoczucie w miesiącach zimowych. Program prowadzony przez Radę Okręgu Havering z lokalnymi grupami wolontariuszy zapewnia przyjazne wizyty, indywidualne porady i ciągłą opiekę, aby służyć Ci wsparciem tej zimy.

01708 432280

www.havering.gov.uk/winterwellness

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

Joy directory

Skorzystaj z nowej aplikacji Joy directory, aby znaleźć lokalny klub sportowy, grupę społeczną i nie tylko

ustugi.thejoyapp.com



PIENIĄDZE I PORADY



Pomoc w pokryciu kosztów utrzymania

Ogólne informacje i porady dotyczące kosztów utrzymania znajdziesz pod adresem:

www.havering.gov.uk/costofliving

Citizens Advice

Zapewnia darmowe, niezależne, poufne i bezstronne porady na wiele różnych tematów. Wizyty można składać w biurach w Romford, Rainham, Hornchurch i Harold Hill.

0808 189 8273

www.citizensadvicehavering.org.uk

Wsparcie dla opiekunów

Jeśli jesteś opiekunem i potrzebujesz wsparcia, możesz liczyć na organizację Redbridge Carers Support Service. Skontaktuj się z nami i sprawdź, jakie wsparcie może Ci przystąpiwać.

01708 961111

info@haveringcarershub.org.uk

www.haveringcarershub.org.uk



WSPARCIE W KOSZTACH UTRZYMANIA



Jeżeli nie radzisz sobie z rosnącymi kosztami, pamiętaj, że nie jesteś sam(a). Znajdź informacje o organizacjach, które mogą Ci pomóc.

www.havering.gov.uk/financialadvice

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

Ciepłe schronienia

W Havering jest wiele ciepłych miejsc, do których możesz się udać, jeśli masz kłopoty z ogrzaniem domu. Są to między innymi biblioteki i świetlice. W niektórych można dostać ciepły napój i skorzystać z Wi-Fi.

www.havering.gov.uk/warmspaces

Banki żywności

Trussell Trust może dostarczać paczki z żywnością ludziom, których nie stać na zaspokojenie podstawowych potrzeb. Obecnie w okręgu Havering działają trzy banki żywności prowadzone przez Trussell Trust. Możesz skorzystać z ich usług, jeśli masz voucher. Banki żywności

znajdują się w Collier Row, Romford, Harold Hill i Rainham. Zapytaj, jak możesz dostać voucher lub zadzwoń na infolinię Pomocy w Problemach.

[0808 208 2138](tel:08082082138)

www.trusselltrust.org/get-help

Energy Doctors

Wspólna usługa Rady Okręgu Havering i Age UK, pomagająca zaoszczędzić na rachunkach za energię i przygotować dom na zimę.

www.havering.gov.uk/costofliving

USŁUGI DLA RODZINY



Centrum Usług dla Rodziny

Rodziny mogą uzyskać pomoc i wsparcie, odwiedzając:

www.havering.gov.uk/fsd



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

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



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
- 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
-  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



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 kończyny dolne.
- ✓ **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.

Wsparcie w Twojej społeczności

W Twojej społeczności działają również osoby, które mogą Ci pomóc, w tym:

 **Koordynatorzy Lokalni** mogą pomóc Ci zbudować własną wizję dobrego życia, znaleźć rozwiązania możliwych problemów i uzyskać dostęp do lokalnych zasobów.

 [havering.gov.uk/
localareacoordinators](http://havering.gov.uk/localareacoordinators)

 **Czempioni zdrowia** mogą wspierać Cię w dbaniu o zdrowie i większą aktywność. Organizacja jest prowadzona przez Age UK we współpracy z Radą Okręgu Havering. Mogą się z nią skontaktować wszyscy, którzy potrzebują wsparcia i motywacji, aby zmienić swój styl życia.

 myhealthmatters@ageukrbh.org.uk

 07538 798478

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

Tłumaczenia i alternatywne formaty

Tę broszurę można pobrać z naszej strony internetowej w różnych językach. 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. Accesați 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

অনুবাদ ও বিকল্প ফরম্যাট

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

ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਵਕਵਕਿਪਕ ਫੋਰਮੈਟ

ਇਹ ਕਿਤਾਬੜੀ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਕਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter ਤੇ ਜਾਓ

ترجمے کے دوجے فارمیٹ

اپہ کتابچہ کئی کمیونٹی زبانوں وچ ساڈی ویب سائٹ توں ڈاؤن لوڈ کیتا جا سکدا اے۔ وزٹ کرو:
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

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

| | 1  Zupetnie nieprzydatne | 2  Niezbyt przydatne | 3  Dostyc przydatne | 4  Bardzo przydatne | 5  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 uznałeś jakiegokolwiek informacje w tej broszurze za nieprzydatne, 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?