

# 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.

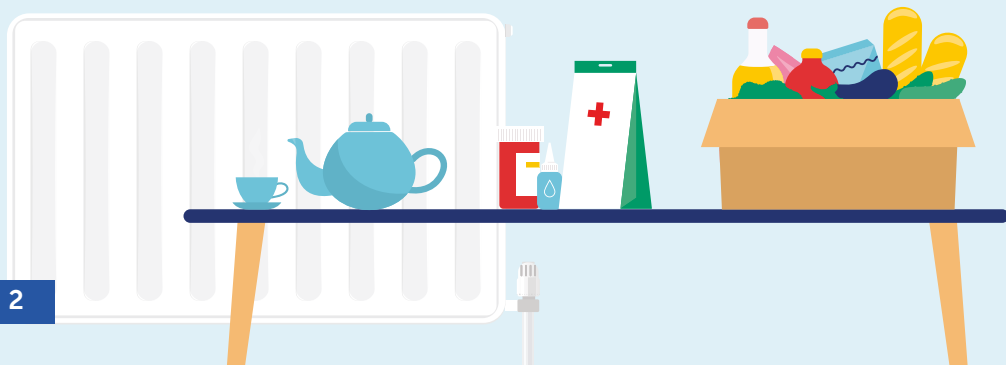
Jest to szczególnie ważne dla ludzi, którzy mogą potrzebować nieco więcej pomocy w miesiącach zimowych ze względu na wpływ zimnej pogody, między innymi osób w wieku od 65 lat lub cierpiących na przewlekłe schorzenia, na przykład serca i nerek, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP), zapalenie oskrzeli,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

[wellnewham.org.uk/winter-wellness](https://wellnewham.org.uk/winter-wellness)

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 Newham możesz odwiedzić wiele ciepłych obiektów, na przykład bibliotek.



### 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 (sprayem donosowym) w wieku od 2 do 17 lat. Dzieci szkolne otrzymają możliwość zaszczepienia się w szkole. 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.
- Dowiedz się więcej o szczepionkach, kwalifikacji i najbliższych miejscach, gdzie możesz się zaszczepić. Wejdź na stronę NHS.



### 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.
- Zaopatrz 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.
- W Newham działa wiele grup społecznościowych, w których możesz poznawać nowych ludzi, integrować się i angażować w różne działania. Odwiedź [wellnewham.org.uk/advice/connecting-others](https://wellnewham.org.uk/advice/connecting-others)

# 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)

### 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

Zapewnia wsparcie dla zdrowia psychicznego poprzez szereg usług.

020 7510 1081

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

### Newham Talking Therapies

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

0208 1751 770 – wybierz opcję 1

[www.elft.nhs.uk/newham-talking-therapies](http://www.elft.nhs.uk/newham-talking-therapies)

### Good Thinking

Good Thinking to platforma internetowa wspierająca Londyńczyków w skutecznym dbaniu o zdrowie psychiczne i samopoczucie.

[www.good-thinking.uk](http://www.good-thinking.uk)

Aby uzyskać więcej informacji o formach wsparcia dla zdrowia psychicznego dostępnych w Newham, odwiedź stronę Well Newham.

[www.wellnewham.org.uk/healthy-mind](http://www.wellnewham.org.uk/healthy-mind)

## PIENIĄDZE I PORADY



### Porady finansowe

Ogólne informacje i porady dotyczące kosztów utrzymania znajdziesz pod adresem:

[www.wellnewham.org.uk/advice/help-money](http://www.wellnewham.org.uk/advice/help-money)

### Citizens Advice

Zapewnia darmowe, niezależne, poufne i bezstronne porady na wiele różnych tematów. Wizyty można składać w biurze w Canning Town (123 Star Lane, E16 4PZ).

020 3855 5233

[eastendcab.org.uk/newham](http://eastendcab.org.uk/newham)

### Money A&E

Porady i edukacja w zakresie pieniędzy dla mieszkańców Newham.

020 8616 3750

[www.moneyaande.co.uk](http://www.moneyaande.co.uk)

### Our Newham Money

Wsparcie w problemach, porady w zakresie zadłużenia i maksymalizacji przychodów.

020 8430 2041

[www.ournewhammoney.co.uk](http://www.ournewhammoney.co.uk)

Możesz także odwiedzić

112-118 The Grove, E15 1NS



## 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)

### Ciepłe schronienia

W Newham jest wiele ciepłych miejsc, do których możesz się udać, jeśli masz kłopoty z ogrzaniem domu. Są to między innymi biblioteki.

[www.newham.gov.uk/warmhavens](http://www.newham.gov.uk/warmhavens)

### Banki żywności

Trussell Trust może dostarczać paczki z żywnością ludziom, których nie stać na zaspokojenie podstawowych potrzeb. Obecnie w okręgu Newham działają trzy banki żywności prowadzone przez Trussell Trust. Możesz skorzystać z ich usług, jeśli masz voucher. Banki żywności znajdują się w Royal Docks Learning and Activity Centre (RDLAC), Bonny Downs i Ascension Church Centre. Zapytaj jak możesz dostać voucher lub zadzwoń na infolinię Pomocy w Problemach, aby uzyskać poradę.

0808 208 2138

[www.trusselltrust.org/get-help](http://www.trusselltrust.org/get-help)

### Newham Food Alliance

Newham Food Alliance dostarcza żywność mieszkańcom Newham, których nie stać na jedzenie.

☎ 07790 975 086

🖱 [www.wellnewham.org.uk/advice/help-buy-food](http://www.wellnewham.org.uk/advice/help-buy-food)

### Our Newham Money

Zespół może pomóc, jeżeli nie stać cię na ogrzewanie, jedzenie lub inne podstawowe artykuły.

☎ 020 8430 204

🖱 [www.ournewhammoney.co.uk](http://www.ournewhammoney.co.uk)

### Community Links

Darmowe porady prawne, w sprawach zasiłków i zadłużenia.

☎ 020 7473 2270

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

### Oszczędzanie energii

Możesz uzyskać dotacje, porady i usługi związane z oszczędzaniem energii.

🖱 [www.newham.gov.uk/energygrantsadvice](http://www.newham.gov.uk/energygrantsadvice)

Mieszkania posiadające kwalifikacje mogą również uzyskać dostęp do energooszczędnych rozwiązań za pośrednictwem Stay Warm w Newham.

☎ 020 8471 6954

🖱 [www.newham.gov.uk/energygrantsadvice](http://www.newham.gov.uk/energygrantsadvice)

Pamiętaj, że ważne jest, aby ogrzewać dom bezpiecznie.

🖱 [www.london-fire.gov.uk/safety/thehome](http://www.london-fire.gov.uk/safety/thehome)



## USŁUGI DLA RODZINY



### Ośrodki Rodzinne

Ośrodki Rodzinne zapewniają porady i wsparcie rodzinom i dzieciom.

🖱 [www.wellnewham.org.uk/advice/advice-support-families](http://www.wellnewham.org.uk/advice/advice-support-families)

Rodziny mogą również znaleźć informacje na temat pomocy i wsparcia na stronie Well Newham.

🖱 [www.wellnewham.org.uk/family-health](http://www.wellnewham.org.uk/family-health)



# 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 **ostabionym 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**
- Ludzie w wieku **od 6 miesięcy do 64 lat** w **grupie podwyższonego ryzyka,** w tym 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.


 [www.wellnewham.org.uk/advice/walkinclinics](http://www.wellnewham.org.uk/advice/walkinclinics)

### 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.

 [www.wellnewham.org.uk/advice/walkinclinics](http://www.wellnewham.org.uk/advice/walkinclinics)

### SZCZEPIONKA PRZECIWKO RSV

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

**Jeśli jesteś w ciąży:**

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.
  - ✓ **Podiatrzy** 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.
- Odwiedź stronę AskSARA, aby znaleźć inne informacje i sprzęt, mogące pomóc Ci zachować samodzielność w domu.
-  [newham.livingmadeeasy.org.uk](http://newham.livingmadeeasy.org.uk)

## Wsparcie w Twojej społeczności

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

- ✓ **Well Newham:** strona Well Newham to niezależna strona dotycząca wszystkiego, co związane ze zdrowiem i samopoczuciem, stworzona z myślą o mieszkańcach Newham, pisana łatwym do zrozumienia językiem.  
👉 [www.wellnewham.org.uk](http://www.wellnewham.org.uk)

Strona Well Newham zawiera odnośniki do Katalogu Usług w Newham, gdzie znajdziesz linki do ponad 500 organizacji i narzędzi wsparcia związanych ze wsparciem i samopoczuciem.

- 👉 [www.wellnewham.org.uk/advice/well-newham-directory-services-powered-joy](http://www.wellnewham.org.uk/advice/well-newham-directory-services-powered-joy)

- ✓ **Wsparcie dla opiekunów** Jeśli jesteś opiekunem i potrzebujesz wsparcia, możesz liczyć na naszą pomoc.

- 👉 [www.wellnewham.org.uk/advice/support-carers](http://www.wellnewham.org.uk/advice/support-carers)

- ✓ **Czempioni zdrowia:** Lokalni czempioni zdrowia dostarczają aktualne informacje zdrowotne i umożliwiają ludziom znalezienie usług i wsparcia poprawiające dobrostan społeczności.

- 👉 [www.wellnewham.org.uk/advice/community-health-champions](http://www.wellnewham.org.uk/advice/community-health-champions)

- ✓ **Age UK we Wschodnim Londynie** Świadczy szereg usług i wsparcia dla osób starszych, a także organizuje usługi, działania i imprezy integracyjne.

- ☎ 020 89817124
- 👉 [www.ageuk.org.uk/eastlondon](http://www.ageuk.org.uk/eastlondon)
- 📍 Oddział w Newham, 655 Barking Road, Plaistow E13 9EX

## WIĘCEJ INFORMACJI

### Tłumaczenia i formaty alternatywne

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)

### 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](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, precum și în limbaj facil. Accesați [www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter),

### ترجمے 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 ব্রুকেট আমাদের ওয়েবসাইটে কমিউনিটির বেশ কয়েকটি ভাষায় এবং সহজপাঠ্য ফরম্যাটে পাওয়া যায়।  
[www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter) ঠিকানায়ে ভিজিট করুন

### ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਵਿਕਲਿਪਕ ਫੋਰਮੈਟ

ਇਹ ਵਿਤਾਬਰੀ 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](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter) ਤੇ ਜਾਓ

### ترجمے کے دو جے فارمیٹ

ایہ کتابچہ کمیونٹی دیال کئی زبانوں میں ڈاؤن لوڈ کیا جا سکتا ہے۔ وزٹ کریں: [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 😞 Zupełnie nieprzydatne	2 😟 Niezbędny 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 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?