

# 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.

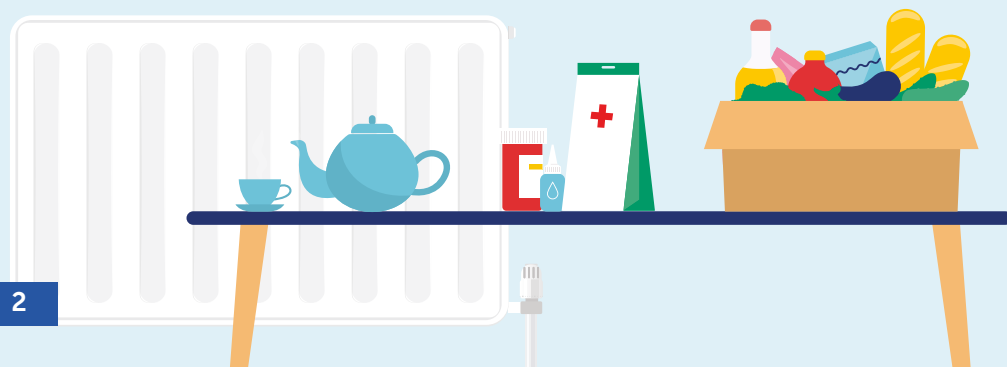
Dbanie o ciepło i dobre samopoczucie zimą może pomóc w profilaktyce przeziębienia, Covid-19, grypy i poważniejszych problemów zdrowotnych, na przykład zawału serca, wylewu, zapalenia płuc i depresji.

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.
- Jeżeli masz trudności z ogrzaniem mieszkania, możesz odwiedzić kilka ogrzewanych obiektów w Redbridge. Są to między innymi biblioteki i świetlice. W niektórych można dostać ciepły napój i skorzystać z Wi-Fi. [costofliving.redbridge.gov.uk/community-living-rooms](https://www.costofliving.redbridge.gov.uk/community-living-rooms)



### 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, otwartym od 8:00 do 22:00 oraz w szpitalu King George Hospital, otwartym 24 godziny na dobę, 7 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 Tower Hamlets, Newham i Redbridge

Zapewnia wsparcie dla zdrowia psychicznego poprzez szereg usług.

☎ 020 7510 1081

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

### Redbridge Talking Therapies

Zapewnia wsparcie przy wielu powszechnych problemach ze zdrowiem psychicznym, takich jak lęk, stres, fobie, żałoba i depresja. Linie są otwarte od 9:00 do 17:00, od poniedziałku do piątku.

☎ 0300 300 1554 – wybierz opcję 1

🖱 [www.talkingtherapies.nelft.nhs.uk/redbridge](http://www.talkingtherapies.nelft.nhs.uk/redbridge)



## WSPARCIE W SAMOTNOŚCI I DEMENCJI



### 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

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)

### Towarzystwo Choroby Alzheimer – Infolinia Wsparcia w Demencji

Infolinia Wsparcia w Demencji Towarzystwa Choroby Alzheimer jest otwarta od 9:00 do 20:00, od poniedziałku do środy, od 9:00 do 17:00 w czwartek i piątek oraz od 10:00 do 16:00 w sobotę i niedzielę.

☎ 0333 150 3456

### Dementia UK – Infolinia Pielęgniarki Specjalistycznej

Porozmawiaj ze specjalistyczną pielęgniarką zajmującą się pacjentami z demencji i uzyskaj darmowe, poufne, profesjonalne porady i wsparcie, które pomogą Ci zadbać o bliską osobę i radzić sobie z codziennymi wyzwaniami życia z demencją. Linia jest otwarta od 9:00 do 21:00 od poniedziałku do piątku oraz od 9:00 do 17:00 w weekendy i dni ustawowo wolne.

☎ 0800 888 6678

🖱 [www.dementiauk.org](http://www.dementiauk.org)

## PIENIĄDZE I PORADY



### Pomoc w pokryciu kosztów utrzymania

Ogólne informacje i porady dotyczące kosztów utrzymania znajdziesz pod adresem:

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

### Citizens Advice

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

☎ 0808 278 7872

🖱 [www.citizensadviceredbridge.org.uk](http://www.citizensadviceredbridge.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.

☎ 020 8514 6251

@ [office@rcss.org.uk](mailto:office@rcss.org.uk)

🖱 [www.rcss.org.uk](http://www.rcss.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)

### Ciepłe schronienia

W Redbridge 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.

[costofliving.redbridge.gov.uk/community-living-rooms/](http://costofliving.redbridge.gov.uk/community-living-rooms/)



### Banki żywności

Trussell Trust może dostarczać paczki z żywnością ludziom, których nie stać na zaspokojenie podstawowych potrzeb. Bank żywności jest zlokalizowany pod adresem 14 Granville Rd, Ilford IG1 4JY. Możesz uzyskać do niego dostęp, jeżeli posiadasz voucher. Zapytaj jak możesz dostać voucher lub zadzwoń na infolinię Pomocy w Problemach, aby uzyskać poradę.

[0808 208 2138](tel:08082082138)

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

Przy City Gates na Clements Road, w Ilford, jest również społecznościowy sklep spożywczy, mogący wspomóc lokalne rodziny.

[020 3422 6511](tel:02034226511)

[www.communitygrocery.org.uk/ilford](http://www.communitygrocery.org.uk/ilford)

## USŁUGI DLA RODZINY



### Ośrodek Usług dla Rodziny

Rodziny mogą uzyskać pomoc i wsparcie z ośrodka usług dla rodziny prowadzonego przez Radę Okręgu Redbridge.

[www.find.redbridge.gov.uk](http://www.find.redbridge.gov.uk)



## 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**
- 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.

### 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

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

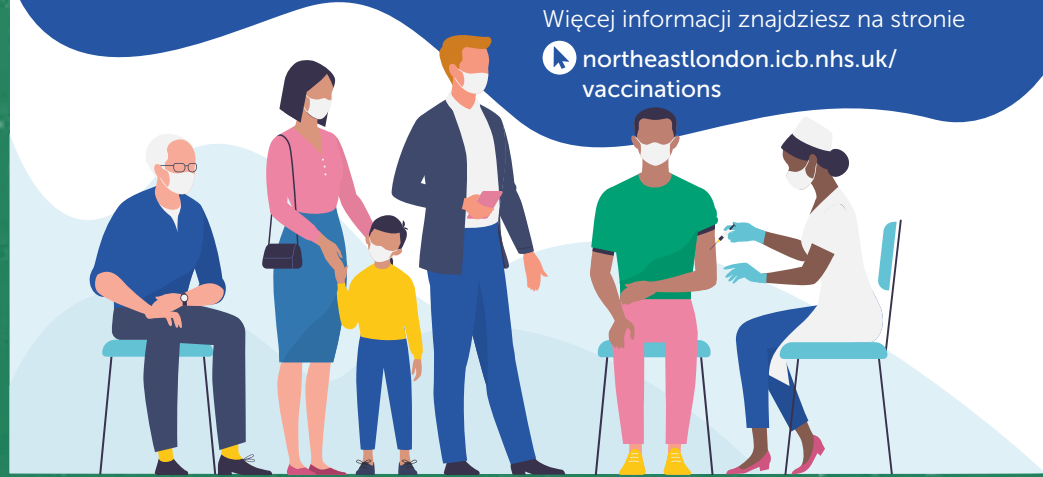
 [northeastlondon.icb.nhs.uk/vaccinations](http://northeastlondon.icb.nhs.uk/vaccinations)

## 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.
- ✓ **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.




## Wsparcie w Twojej społeczności

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

 **Urzednicy Lokalni na Rzecz Zaangażowania** współpracują z radą i mogą pomóc Ci zbudować własną wizję dobrego życia, znaleźć rozwiązania możliwych problemów i uzyskać dostęp do lokalnych zasobów. Służby Społeczne mogą skierować Cię do tych usług.

 **Czempioni zdrowia:** Możesz dołączyć do naszej sieci lokalnych czempionów zdrowia i otrzymywać wiadomości na WhatsApp, odnośnie do usług i imprez związanych ze zdrowiem i samopoczuciem w całym Redbridge. Możesz zapisać się tutaj:

 [eforms.redbridge.gov.uk/register-as-a-community-ambassador](https://eforms.redbridge.gov.uk/register-as-a-community-ambassador)

## 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)

### ترجم 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 ਵਕਲਿਪਕ ਫੋਰਮੈਟ

ਇਹ ਕਿਤਾਬੀ 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 تے 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](https://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?