

# ZADBAJ O ZDROWIE ZIMĄ

## PORADY NA ZDROWĄ PORĘ ROKU



**NHS**

North East London



Waltham Forest

# 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.

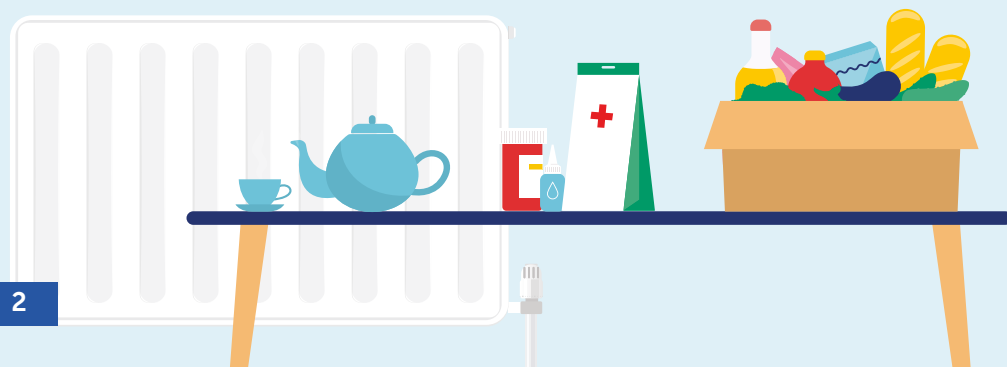
Dbanie o ciepło i dobre samopoczucie zimą może pomóc w profilaktyce przeziębienia, Covid-19, grypy i poważniejszych problemów zdrowotnych, na przykład zawału serca, wylewu, zapalenia płuc i depresji.

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 Waltham Forest możesz odwiedzić wiele Centrów Społeczności. W niektórych odbywają się cykliczne zajęcia dla społeczności, w innych można dostać jedzenie, ciepły napój lub skorzystać z Wi-Fi. Więcej informacji znajdziesz pod adresem: [bit.ly/wf-warm](https://bit.ly/wf-warm)
- Więcej porad znajdziesz na stronie rady okręgu: [bit.ly/wf-winter](https://bit.ly/wf-winter)



### 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, ukończyłaś/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.

### Przychodnie

Aby uzyskać pomoc przy drobnych urazach i chorobach odwiedź Ośrodek Pilnej Opieki Medycznej w szpitalu Whipps Cross Hospital, otwarty przez całą dobę, w korytarzu głównym Whipps Cross Hospital, węzeł 5.

### Wsparcie psychologiczne

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.**



### Havering Talking Therapies

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

☎ **0300 300 1554**, opcja 4 w przypadku samodzielnych skierowań

@ [wf.talkingtherapies@nhs.net](mailto:wf.talkingtherapies@nhs.net)

### Samarytanie

Jeżeli Ty lub ktoś, kogo znasz, czujecie smutek, przygnębienie lub macie myśli samobójcze, skontaktujcie się z Samarytanami. Nie wymagamy skierowania.

☎ **0330 094 5717**

@ [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

### Kooth

Darmowe internetowe porady i wsparcie dla dobrego samopoczucia dla młodych ludzi w wieku od 10 do 25 lat, w Waltham Forest.

☎ **020 3984 9337**

@ [contact@kooth.com](mailto:contact@kooth.com)

### Good Thinking

Pomagamy wszystkim mieszkańcom zadbać o zdrowie psychiczne. Większość usług nie wymaga skierowania.

@ [info@good-thinking.uk](mailto:info@good-thinking.uk)



## 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 Waltham Forest

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

☎ **020 8558 5512**

@ [info@ageukwalthamforest.org.uk](mailto:info@ageukwalthamforest.org.uk)

### Wsparcie dla opiekunów

Jeśli jesteś opiekunem i chciałbyś uzyskać wsparcie, Carers First świadczy usługi w zakresie zdrowia i samopoczucia, prowadzi grupy i zajęcia wsparcia, zapewnia edukację, szkolenia i oferty pracy.

☎ **0300 303 1555**

@ [referral@carersfirst.org.uk](mailto:referral@carersfirst.org.uk)

### Kafejki Dobrego Samopoczucia

Imprezy integracyjne dla osób cierpiących z powodu samotności lub obniżenia nastroju, lęku lub depresji.

@ [social.prescribing@walthamforest.gov.uk](mailto:social.prescribing@walthamforest.gov.uk)

## PIENIĄDZE I PORADY



### Porady finansowe

Ogólne informacje i porady dotyczące kosztów utrzymania znajdziesz pod adresem:

👉 [bit.ly/wfcol](https://bit.ly/wfcol)

### Citizens Advice

Zapewnia darmowe, niezależne, poufne i bezstronne porady na wiele różnych tematów. Możesz uzyskać poradę i umówić się na wizytę, kontaktując się z infolinią Citizens Advice Waltham Forest.

☎ **0808 2787 838** od poniedziałku do piątku, od 9:00 do 17:00.

### Tańszy internet

Taryfy socjalne to tańsze szerokopasmowe pakiety oferowane przez firmy świadczące usługi internetu szerokopasmowego i telekomunikacji świadczeniobiorcom spełniającym wymogi kwalifikacji. Możesz zaoszczędzić nawet 200 GBP miesięcznie.

Zapytaj swojego obecnego dostawcę, czy oferuje taryfę socjalną. Możesz złożyć wniosek o większość taryf przez internet lub zadzwonić do dostawcy i poprosić o przetęczenie na taryfę socjalną.

👉 [bit.ly/cheaperbroadband](https://bit.ly/cheaperbroadband)

## 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](https://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/nhs-costs)



## Ośrodki Społecznościowe

W Waltham Forest działa wiele Ośrodków Społecznościowych, oferujących każdemu darmowe ciepłe miejsce. W miejscach tych można skorzystać z szerokiej oferty darmowych zajęć, a w niektórych także zjeść zdrowy, wspólny posiłek. W niektórych miejscach uzyskasz poradę w sprawie pieniędzy, zasiłków i świadczeń oraz energii. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź:

[bit.ly/wf-warm](https://bit.ly/wf-warm)

## Centra żywności

Społecznościowe centra żywności w całym okręgu mogą zapewnić Ci dostęp do darmowej lub taniej żywności, jeżeli jej potrzebujesz.

[bit.ly/foodhubsWF](https://bit.ly/foodhubsWF)

## Poradnie Społecznościowe

Uzyskaj wsparcie przy wypełnianiu skomplikowanych formularzy oraz dostęp do usług internetowych. Otrzymuj informacje o lokalnych działaniach i usługach w Poradniach Społecznościowych Waltham Forest. Nie ma konieczności rezerwacji. Lokale są otwarte co tydzień w godzinach

od 9:45 do 11:15 w czterech miejscach:

**We wtorki** w ośrodku Queens Road Family Hub, E17 8PJ

**W środy** w ośrodku Chingford Family Hub, E4 6EY

**W czwartki** w bibliotece Walthamstow Library, E17 7JN

**W piątki** w ośrodku Leytonstone Family Hub, E11 4LF

[bit.ly/CommunityDrops](https://bit.ly/CommunityDrops)

Pomoc w sprawie dodatków do emerytury Sprawdź, czy kwalifikujesz się do dodatku do emerytury lub uzyskaj pomoc przy składaniu wniosków podczas spotkań w poradni ds. dodatków do emerytury, w każdy poniedziałek, do Bożego Narodzenia, od 13:00 do 15:00, w bibliotece Walthamstow Library

Sprawdź, czy się kwalifikujesz i złóż wniosek pod adresem:

[www.gov.uk/pension-credit](https://www.gov.uk/pension-credit)

[0800 99 1234](tel:0800991234)

## Wsparcie cyfrowe

Darmowe spotkania z poradami dla mieszkańców szukających pomocy w obsłudze urządzeń i internetu. Spotkania prowadzą przyjaźni wolontariusze Digital Champion. Nie musisz rezerwować wizyty, wystarczy przyjść.

**We wtorki** w bibliotece Leytonstone Library, od 17:00 do 19:00

**W środy** w bibliotece Wood Street Library, od 17:00 do 19:00

**W czwartki** w bibliotece Chingford Library, od 15:00 do 17:00

**W piątki** w bibliotece Walthamstow Library, od 14:00 do 16:00

W AbilityNet pracują przyjaźni wolontariusze, eksperci w dziedzinie technologii, którzy będą zapewniać pomoc na miejscu osobom powyżej 65 roku życia i z niepełnosprawności w zakresie urządzeń cyfrowych:

[0800 048 7642](tel:08000487642)

[bit.ly/wf-abilitynet](https://bit.ly/wf-abilitynet)

Znajdź katalog organizacji w Waltham Forest, które pomogą Ci połączyć się z internetem i nauczą Cię obsługiwać Twoje urządzenia.

[bit.ly/digitalsupportWF](https://bit.ly/digitalsupportWF)

## USŁUGI DLA RODZINY

### Ośrodki Rodzinne

Rodziny mogą uzyskać pomoc i wsparcie w Ośrodkach Rodzinnych. W okręgu znajdują się cztery Ośrodki Rodzinne: Chingford, Walthamstow, Queens Road i Leytonstone Family Hub. Otwarte od poniedziałku do piątku, od 9:00 do 17:00.

[020 8496 4965](tel:02084964965) od poniedziałku do piątku, od 9:00 do 17:00

[walthamforest.gov.uk/familyhubs](https://walthamforest.gov.uk/familyhubs)

# 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. Szczepienie to jedna z najskuteczniejszych metod zapewnienia bezpieczeństwa sobie i swoim bliskim tej zimy.



## 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 **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](https://www.nhs.uk/flu vaccine)

### 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)

### 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](https://www.nhs.uk/covid-vaccination)

### PÓLPASIEC

- Dorośli, którzy **ukończyli 65 rok życia 1 września 2024 roku lub później**
- Dorośli w wieku **od 70 do 79 lat**
- Dorośli w wieku **co najmniej 50 lat** o **poważnie osłabionym układzie odpornościowym**



Dowiedz się więcej:

[www.nhs.uk/vaccinations/shingles-vaccine/](https://www.nhs.uk/vaccinations/shingles-vaccine/)

## 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.

### 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)



### 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.

### PÓŁPASIEC

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

Skontaktuj się z gabinetem lekarza rodzinnego, jeśli uważasz, że możesz się kwalifikować do szczepionki przeciwko półpaścowi, a jeszcze Ci jej nie zaproponowano.

# 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:



**Link Worker Service** wspiera ludzi o wielu różnych potrzebach i problemach, takich jak problemy finansowe, poczucie odosobnienia, samotność, bezrobocie, słabe zdrowie, obniżony nastrój, kłopoty z pewnością siebie i uzależnienia. Zgłoś się przez e-mail:

@ [adult.earlyhelp@walthamforest.gov.uk](mailto:adult.earlyhelp@walthamforest.gov.uk)

## 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)

### Тлумачення і альтэрнатыўныя фарматы

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 ਵਰਕਵਿਪ 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 تے دوجے فارمیٹ

ایہہ 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 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?