MENȚINEREA SĂNĂTĂȚII IARNA ACEASTA

GHIDUL DVS. PENTRU UN SEZON SĂNĂTOS

NHS
North East London

Barking & Dagenham

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.

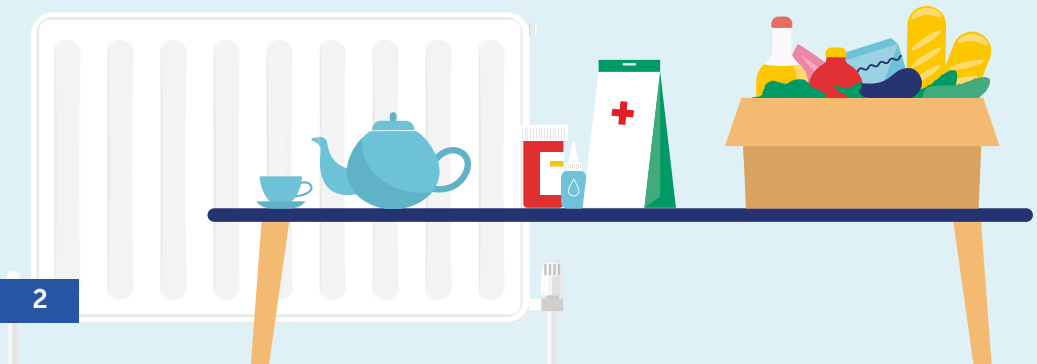
Păstrarea căldurii și a sănătății în timpul iernii poate ajuta la prevenirea răcelilor, a Covid-19, a gripei și a problemelor de sănătate mai grave, cum ar fi atacurile de cord, accidentele vasculare cerebrale, pneumonia și depresia.

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 întâmpinați dificultăți în privința încălzirii locuinței, puteți vizita un centru comunitar local, un loc cald, unde puteți obține sprijin. Pentru a găsi cel mai apropiat centru comunitar, accesați: **www.lbbd.gov.uk/community-hubs**

VACCINAȚI-VĂ

- Puteți beneficia gratuit de vaccinare antigripală dacă aveți vârsta minimă de 65 de ani, sunteți însărcinată sau aveți anumite afecțiuni de sănătate pe termen lung. Puteți beneficia gratuit și de vaccinul Covid-19 dacă aveți vârsta minimă de 75 de ani sau dacă sunteți imunodeprimat.
- 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.
- Dacă aveți vârsta minimă de 65 de ani, vi se poate administra vaccinul pneumococic pentru a vă proteja împotriva pneumoniei, septicemiei și meningitei.
- Dacă aveți vârsta între 75 și 79 de ani, ați împlinit 80 de ani la 1 septembrie 2024 sau după această dată sau sunteți însărcinată, atunci veți fi eligibil(ă) pentru vaccinul RSV. RSV este un virus respirator comun, care poate îmbolnăvi grav bebelușii și adulții în vârstă.

VERIFICAȚI-VĂ DULAPUL CU MEDICAMENTE

- Asigurați-vă că aveți suficiente medicamente eliberate pe bază de rețetă. Comandați din timp rețetele repetate, 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

NHS 111
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.**

Consultarea unui medic în afara orelor de program
Programările urgente la medic sunt disponibile șapte zile pe săptămână, inclusiv seara, în weekend și în zilele de sărbătoare. Pentru programare, sunați la cabinetul medicului dumneavoastră sau la NHS 111.

Farmacie
Farmacistul local 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. Farmaciștii comunitari pot furniza, de asemenea, medicamente eliberate pe bază de rețetă, dacă aveți nevoie de ele pentru șapte afecțiuni diferite, fără a fi nevoie să vă consulte mai întâi un medic de familie, în cadrul unui nou program numit Pharmacy First. Aceste condiții sunt:

- dureri de urechi la copii (cu vârsta cuprinsă între 1 și 17 ani)
- impetigo (cu vârsta minimă de 1 an)
- înțepături de insecte infectate (cu vârsta minimă de 1 an)
- herpes zoster (cu vârsta minimă de 18 ani)
- sinuzită (cu vârsta minimă de 12 ani)
- dureri în gât (cu vârsta minimă de 5 ani)
- infecții ale tractului urinar (ITU) la femei (cu vârsta cuprinsă între 16 și 64 de ani)

Clinici fără programare
Pentru ajutor în cazul rănilor și bolilor minore, mergeți la Centrele de Tratament Urgent de la Spitalul Comunitar Barking și Policlinica Harold Wood. Acestea sunt deschise între orele 8:00 și 22:00, șapte zile pe săptămână. **Sunați la NHS 111** pentru a face o programare sau mergeți fără programare și așteptați să fiți consultat(ă).

Sprijin pentru crize de sănătate mintală
Dacă vă simțiți copleșit(ă) sau vă confruntați cu probleme de sănătate mintală, puteți apela gratuit linia de criză pentru sănătate mintală 24 de ore pe zi, 365 de zile pe an. **Sunați la NHS 111 și alegeți opțiunea 2**.

Mind în Havering, Barking și Dagenham
Oferă sprijin pentru sănătatea mintală prin intermediul unei game de servicii.

01708 457040 De luni până vineri, de la 9.00 la 16.30.
www.haveringmind.org.uk

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

0300 300 1554
www.talkingtherapies.nelft.nhs.uk/barking-and-dagenham

SINGURĂTATE ȘI SPRIJIN

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 – apel gratuit

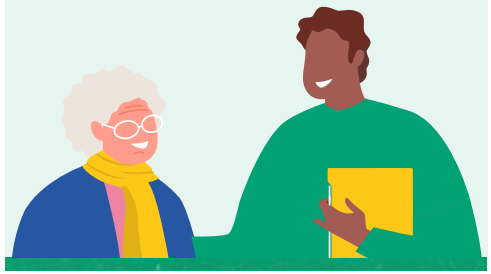
Age UK în Redbridge, Havering, Barking și Dagenham
Oferă o gamă largă de metode de sprijin și consiliere pentru persoanele în vârstă, precum și servicii de împrietenire, activități și evenimente.

020 8220 6000
www.ageuk.org.uk/redbridgebarkinghavering

Programul Young at Heart
Programul Young at Heart administrat de Barking and Dagenham Council se adresează rezidenților de peste 60 de ani care doresc să cunoască oameni noi, să ia parte la activități și să-și îmbunătățească starea de bine mentală și fizică.

Sesiunile sunt disponibile la o varietate de ore în medii comunitare din întreaga localitate. Pentru informații suplimentare, accesați:

www.lbbd.gov.uk/adult-health-and-social-care/physical-activity-keep-you-healthy



BANI ȘI CONSILIERE

Consiliere financiară
Informații generale și consiliere pentru a vă ajuta să treceți peste criza costului vieții, de la beneficii și împrumuturi cu costuri reduse, până la maximizarea veniturilor și direcționarea către bănci de alimente și sprijin pentru stare de bine.

020 8215 3000
www.lbbd.gov.uk/cost-living-support

Citizens Advice
Oferă consiliere gratuită, independentă, confidențială și imparțială pentru o gamă largă de subiecte.

0808 278 7870
bdcab.org.uk

Sprijin pentru îngrijitori
Dacă sunteți îngrijitor și doriți sprijin, organizația Carers of Barking and Dagenham vă poate ajuta.

020 8593 4422
www.carerscentre.org.uk

Reduceți facturile la energie
Rețeaua de intervenție sezonieră în domeniul sănătății (Seasonal Health Intervention Network, SHINE) este un serviciu gratuit care ajută persoanele cu venituri mici să reducă facturile la energie.

0800 953 1221
www.shine-london.org.uk

SPRIJIN PRIVIND COSTUL VIEȚII

Sprijin 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. Pentru informații suplimentare, accesați:

www.northeastlondon.icb.nhs.uk/nhs-costs

Centre comunitare
În întreg districtul există centre comunitare care oferă spații sigure unde se pot primi sfaturi, sprijin, se organizează evenimente și activități. Unele dintre locațiile noastre sunt și centre familiale, destinate familiilor cu copii care au nevoie de ajutor suplimentar. Pentru a afla mai multe despre serviciile și activitățile oferite și pentru a găsi cel mai apropiat centru comunitar, vizitați:

www.ourhubsbd.london

Bănci de alimente
Există un număr de bănci de alimente în Barking și Dagenham, care pot oferi pachete alimentare de urgență pentru a ajuta persoanele care sunt temporar în imposibilitatea de a se întreține singure. Pentru unele dintre acestea este necesar să obțineți un voucher pentru a primi un pachet alimentar, așa că verificați înainte de a le vizita. Pentru mai multe informații și locații ale băncilor de alimente din localitate, vizitați:

www.lbbd.gov.uk/money-and-debt/foodbanks

SERVICII PENTRU FAMILIE

Family Hubs și Early Help
Barking și Dagenham doresc să se asigure că toate familiile pot obține sprijinul de care au nevoie. Serviciile de proximitate Family Hubs, Family Navigators și Early Help sunt destinate părinților copiilor cu vârste cuprinse între 0 și 19 ani și până la 25 de ani pentru tinerii cu nevoi educaționale speciale și dizabilități. Pentru informații suplimentare, accesați:

www.ourhubsbd.london

VACCINURI DE IARNĂ

Gripa și Covid-19 pot pune viața în pericol și **se răspândesc mai ușor iarna,** când suntem cu toții, împreună, în spații închise. Dacă sunteți eligibil, vaccinarea împotriva gripei și cea împotriva Covid-19 vor asigura protecția dvs. și a celor din jur. **protecția dvs. și a celor din jur.**

Este important să vă completați protecția, chiar dacă ați fost vaccinat sau ați avut gripă sau Covid-19 în trecut, deoarece **imunitatea scade în timp** și aceste virusuri se pot modifica în fiecare an.

Persoane eligibile

VACCINUL ANTIGRIPAL

- Toți adulții cu vârsta minimă de **65 de ani**
- Persoanele cu **anumite afecțiuni de sănătate pe termen lung**
- Femeile **însărcinate**
- Persoanele care locuiesc în **centre de îngrijire**
- Persoanele care primesc **indemnizație de îngrijitor** sau care sunt **principalul îngrijitor** pentru o persoană în vârstă sau cu dizabilități
- Persoanele care locuiesc cu o persoană care are **sistem imunitar slăbit**
- Copiii cu vârsta cuprinsă între **2 și 16 ani** sau cu vârsta cuprinsă între **6 luni și 17 ani** cu **anumite afecțiuni medicale**.
- Lucrătorii din prima linie din domeniul asistenței medicale și sociale **prin intermediul angajatorului lor**

Aflaţi mai multe:

www.nhs.uk/fluvaccine

VACCINUL ÎMPOTRIVA COVID-19

- Toți adulții cu vârsta minimă de **75 de ani**
- Rezidenții **centrelor de îngrijire pentru vârstnici**
- Persoanele cu vârsta **minimă de 6 luni, care sunt imunodeprimate**

Aflaţi mai multe:

www.nhs.uk/covid-vaccination

VACCINUL RSV

- Adulți cu vârsta cuprinsă între **75 și 79 de ani**
- Adulți care au împlinit 80 de ani la sau după **1 septembrie 2024**
- Femei și persoane **însărcinate (începând cu 28 de săptămâni)**

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**
- **119**
- Copiii cu vârste cuprinse între 2 și 3 ani pot primi vaccinul de la medicul de familie sau de la farmacia locală.

VACCINUL ÎMPOTRIVA COVID-19

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

- Aplicația NHS
- **www.nhs.uk/bookcovid**
- **119**

Multe farmacii locale vor oferi un serviciu fără programare.

VACCINUL RSV

RSV este un virus respirator comun, care poate îmbolnăvi grav bebelușii și adulții în vârstă.

Dacă sunteți însărcinată:

Ar trebui să vi se ofere vaccinul RSV în jurul datei programării prenatale de la 28 de săptămâni. Discutați cu serviciul de maternitate sau cu medicul de familie dacă sunteți însărcinată în 28 de săptămâni sau mai mult și nu vi s-a oferit vaccinul.

Dacă aveți vârsta cuprinsă între 75 și 79 de ani:

Cabinetul medicului de familie vă va contacta cu privire la vaccinarea RSV. Acest lucru se poate face prin scrisoare, SMS, apel telefonic sau e-mail.

ALTE VACCINĂRI

Dacă aveți vârsta minimă de 65 de ani, medicul de familie vă va oferi vaccinul împotriva herpes zoster și vaccinul pneumococic pentru a vă proteja împotriva pneumoniei, septicemiei și meningitei.

Aflați mai multe informații accesând

northeastlondon.icb.nhs.uk/vaccinations

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.
- **Farmaciștii 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.

FURTHER INFORMATION

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 ਵਿਕਲਪਿਕ ਫੌਰਮੈਟ

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

ترجمے تے دوجے فارمیٹ

ایہہ کتابچہ کئی کمیونٹی زباناں وچ ساڈی ویب سائٹ توں ڈاؤن لوڈ کیتا جا سکدا اے۔ وزٹ کرو:
www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter

FEEDBACKUL DVS.

Vă rugăm să ne spuneți cât de utilă vi s-a părut această broșură. Completați sondajul de la următorul link
www.surveymonkey.com/r/FBLYYP6

GRIPA A LOVIT PUTERNIC IARNA TRECUTĂ ȘI A TRIMIS MULTE PERSOANE LA SPITAL.

PROTEJAȚI-VĂ DIN TIMP

Programați-vă la vaccinare sau intrați într-o farmacie acum.

CALEA DVS. CĂTRE AJUTOR DE URGENȚĂ

Bolile minore pot fi adesea tratate acasă.

Farmaciștii pot oferi sfaturi, precum și medicamente fără prescripție medicală.

Cabinetul medicului dvs. de familie ar trebui să fie, de obicei, primul punct de contact dacă aveți o problemă de sănătate.

NHS 111 oferă asistență pentru o serie de probleme medicale. Aceștia vă pot pune în legătură cu un profesionist din domeniul sănătății pentru a vă oferi sfaturi.

Apelați la ambulanță numai dacă aveți o urgență medicală care vă pune viața în pericol sau dacă aveți o leziune gravă.

Aflați mai multe informații accesând
northeastlondon.icb.nhs.uk/urgentcare

NHS
North East London

Barking & Dagenham