ZADBAJ O ZDROWIE ZIMĄ

PORADY, JAK POZOSTAĆ W DOBREJ FORMIE

NHS
North East London

Havering
LONDON BOROUGH

WPROWADZENIE

Gdy dni stają się coraz chłodniejsze, warto pomyśleć o tym, jak utrzymać dobrego zdrowia w zimowych miesiącach.

Zimna pogoda może nasilać niektóre problemy zdrowotne, a nawet prowadzić do poważnych powikłań. Sprzyja też szybszemu rozprzestrzenianiu się chorób, ponieważ więcej czasu spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach.

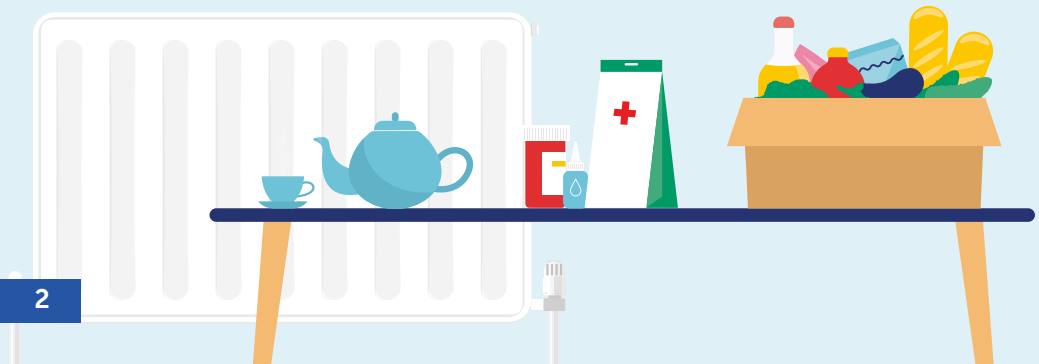
Utrzymywanie ciepła i dobrej kondycji zimą pomaga zapobiegać przeziębieniom, grypie, COVID-19 oraz poważniejszym schorzeniom, takim jak zawał serca, udar, zapalenie płuc czy depresja.

Jest to szczególnie ważne dla osób, które w chłodniejszych miesiącach potrzebują dodatkowego wsparcia – zwłaszcza dla seniorów (65+) i osób z chorobami przewlekłymi, takimi jak choroby serca, nerek, POChP, zapalenie oskrzeli, rozedma płuc, astma czy cukrzyca.

Wiadomo, że rosnące koszty życia utrudniają dbanie o zdrowie, ponieważ ogrzewanie, żywność i inne podstawowe potrzeby stają się coraz droższe.

Dobrą wiadomością jest to, że istnieje wiele sposobów, by zachować zdrowie zimą oraz liczne formy wsparcia, które mogą Ci w tym pomóc.

W tej broszurze znajdziesz praktyczne informacje i porady, jak zadbać o siebie i bliskich w okresie zimowym, a także kontakty do instytucji oferujących pomoc.



PORADY ZDROWOTNE NA ZIMĘ

ZADBAJ O CIEPŁO

- Utrzymuj w mieszkaniu temperaturę, która zapewni Ci komfort. Jeśli to możliwe, utrzymuj co najmniej 18°C w pomieszczeniach, w których spędzasz najwięcej czasu – na przykład w salonie lub sypialni.
- Ubieraj się warstwowo – kilka cieńszych warstw ogrzewa lepiej niż jedna gruba.
- Jeśli masz trudności z ogrzaniem domu, w Havering znajdziesz wiele ciepłych miejsc, w których możesz się schronić. Należą do nich m.in. biblioteki i świetlice, w których można napić się czegoś ciepłego i skorzystać z Wi-Fi. Odwiedź **havering.gov.uk/warmspaces**

ZASZCZEP SIĘ

- Możesz bezpłatnie zaszczepić się przeciwko grypie, jeśli masz 65 lat lub więcej, jesteś w ciąży lub chorujesz przewlekle. Dostępne jest także bezpłatne szczepienie przeciwko COVID-19 dla osób powyżej 75. roku życia oraz dla osób z obniżoną odpornością.
- Dzieci w wieku od 2 do 16 lat, a w przypadku niektórych schorzeń – od 6 do 17 lat, również mogą otrzymać szczepionkę przeciwko grypie. Upewnij się, że dzieci mają aktualne szczepienia MMR oraz inne szczepienia obowiązkowe.
- Osoby w wieku 65 lat i starsze mogą zaszczepić się przeciwko pneumokokom, aby chronić się przed zapaleniem płuc, sepsą i zapaleniem opon mózgowo-rdzeniowych.
- Jeśli masz od 75 do 79 lat, ukończyłeś 80 lat w dniu 1 września 2024 r. lub później, albo jesteś w ciąży – możesz otrzymać szczepienie przeciwko wirusowi RSV. RSV to powszechny wirus układu oddechowego, który może powodować poważne infekcje u dzieci i osób starszych.

ZRÓB PRZEGLĄD DOMOWEJ APTECZKI

- Upewnij się, że masz wystarczającą ilość leków na receptę. Zamów powtórne recepty z wyprzedzeniem, ponieważ apteki i przychodnie mogą być nieczynne w okresie świątecznym.
- Sprawdź, czy leki, które masz w domu, nie są przeterminowane.
- Zaopatrz się w podstawowe leki dostępne bez recepty, które pomogą w łagodzeniu typowych zimowych dolegliwości, takich jak kaszel, przeziębienie, ból gardła, ogólne osłabienie czy bóle mięśni. W razie wątpliwości poproś o poradę swojego farmaceutę.

ZADBAJ O ZDROWIE

- Ogranicz czas spędzany w bezruchu i postaraj się być aktywny na co dzień. Wybierz taką formę ruchu, która sprawia Ci przyjemność i pozwala pozostać w dobrej kondycji.
- Zdrowa, zrównoważona dieta pomoże Ci poprawić samopoczucie i doda energii.
- Wychodząc z domu, noś obuwie z dobrą przyczepnością, aby zmniejszyć ryzyko poślizgnięcia się na śliskiej lub oblodzonej nawierzchni.

POZOSTAŃ W KONTAKCIE

- Dbaj o relacje z rodziną, znajomymi i sąsiadami.
- Jeśli czujesz się przygnębiony lub samotny, porozmawiaj z kimś i nie wahaj się prosić o pomoc, gdy Ty lub ktoś z Twojego otoczenia jej potrzebuje.

ZASIĘGNIJ PORADY I POMOCY

ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE

NHS 111
Jeśli potrzebujesz pilnej pomocy medycznej, ale sytuacja nie zagraża życiu, odwiedź **NHS 111 online lub zadzwoń pod numer 111.**

Wizyta u lekarza poza godzinami pracy
Pilne wizyty u lekarza są dostępne przez siedem dni w tygodniu – także wieczorami, w weekendy i święta. Zadzwoń do swojej przychodni lub pod numer NHS 111, aby umówić wizytę.

Apteka
Twój lokalny farmaceuta może udzielić porady i pomóc dobrać odpowiednie leki. Wiele aptek jest czynnych do późna oraz w weekendy, a wizyta nie wymaga wcześniejszego umówienia. Niektóre oferują także bezpłatną dostawę leków – zapytaj o to w swojej aptece. Apteki ogólnodostępne mogą również wydawać leki na receptę w siedmiu określonych przypadkach, bez konieczności wizyty u lekarza rodzinnego, w ramach programu Pharmacy First (Najpierw Apteka). Oto te przypadki:

- ból ucha u dzieci (w wieku od 1 do 17 lat)
- liszajec zakaźny (od 1. roku życia)
- infekcja po ukąszeniach 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)

Centra Pilnej Pomocy (Urgent Treatment Centres)
W przypadku drobnych urazów lub chorób udaj się do Centrum Pilnej Pomocy w Barking Community Hospital lub Harold Wood Polyclinic. Są one czynne od 8:00 do 22:00, siedem dni w tygodniu. Zadzwoń pod numer NHS 111, aby umówić wizytę, lub przyjdź bez zapisu i poczekaj na przyjęcie.

Wsparcie w kryzysie zdrowia psychicznego
Jeśli czujesz się przytłoczony lub masz trudności emocjonalne, możesz zadzwonić na bezpłatną linię kryzysową ds. zdrowia psychicznego, czynną 24 godziny na dobę, przez cały rok. **Zadzwoń na numer NHS 111 i wybierz opcję 2**.

Mind w Havering, Barking i Dagenham
Oferuje wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego poprzez szeroki zakres usług i programów pomocowych.

01708 457040 od poniedziałku do piątku, w godzinach 9:00–16:30.

Havering Talking Therapies
Zapewnia pomoc w przypadku powszechnych problemów ze zdrowiem psychicznym, takich jak lęk, stres, fobie, żałoba czy depresja.

0300 300 1554

www.talkingtherapies.nelft.nhs.uk/havering

Winter Wellness Scheme
Program wspierający Twoje zdrowie i dobre samopoczucie w miesiącach zimowych. Program realizowany przez Radę Okręgu Havering we współpracy z lokalnymi grupami wolontariuszy oferuje przyjazne wizyty, indywidualne porady i stałą opiekę, aby zapewnić Ci wsparcie w okresie zimowym.

01708 432280

www.havering.gov.uk/winterwellness

SAMOTNOŚĆ I WSPARCIE

Silver Line prowadzona przez Age UK
To bezpłatna infolinia dla osób starszych, oferująca poufne wsparcie i przyjazną rozmowę przez całą dobę, siedem dni w tygodniu.

0800 4 70 80 90 – zadzwoń bezpłatnie

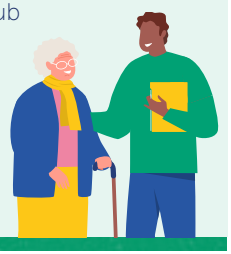
Age UK
Zapewnia różnorodne formy wsparcia i doradztwa dla osób starszych, a także programy towarzyskie, zajęcia i wydarzenia społeczne.

020 8220 6000

www.ageuk.org.uk/redbridgebarkinghavering

Katalog Joy
Skorzystaj z nowego katalogu Joy, aby znaleźć lokalny klub sportowy, grupę społeczną oraz inne formy aktywności.

usługi.thejoyapp.com



PIENIĄDZE I PORADY

Porady finansowe
Na stronie znajdziesz informacje i wskazówki, które pomogą Ci poradzić sobie z rosnącymi kosztami życia:

www.havering.gov.uk/costofliving

Citizens Advice
Oferuje bezpłatne, niezależne, poufne i bezstronne porady w szerokim zakresie spraw. Wizyty można umówić w biurach w Romford, Rainham, Hornchurch i Harold Hill.

0808 189 8273

www.citizensadvicehavering.org.uk

Wsparcie dla opiekunów
Jeśli opiekujesz się kimś i potrzebujesz pomocy, Havering Carers Hub chętnie Cię wesprze. Skontaktuj się z nimi, aby dowiedzieć się, jakie formy wsparcia są dla Ciebie dostępne.

01708 961111

info@haveringcarershub.org.uk

www.haveringcarershub.org.uk

Obniż rachunki za energię
Seasonal Health Intervention Network (SHINE) to bezpłatny program, który pomaga osobom o niskich dochodach zmniejszyć koszty energii.

0800 953 1221

www.shine-london.org.uk

WSPARCIE W ZWIĄZKU Z KOSZTAMI UTRZYMANIA

Jeśli zmagasz się z rosnącymi kosztami życia, pamiętaj, że nie jesteś sam(a). Sprawdź, jakie organizacje oferują pomoc i wsparcie finansowe.

www.havering.gov.uk/financialadvice

Wsparcie przy kosztach NHS
Opieka w ramach NHS jest bezpłatna, jednak niektóre usługi, takie jak recepty czy leczenie dentystyczne, są płatne. Dla osób spełniających określone kryteria dostępne są różne formy pomocy finansowej, które mogą pomóc w pokryciu tych kosztów. Nawet jeśli nie przysługuje Ci prawo do bezpłatnych recept, istnieją sposoby, aby obniżyć ich koszt – zapytaj swojego farmaceutę. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź:

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

Ciepłe miejsca
W Havering dostępnych jest wiele ciepłych miejsc, do których możesz się udać, jeśli masz trudności z ogrzaniem swojego domu. Należą do nich m.in. biblioteki i świetlice, w których można napić się czegoś ciepłego i skorzystać z Wi-Fi.

www.havering.gov.uk/warmspaces

Banki żywności
Organizacja Trussell Trust dostarcza paczki żywnościowe osobom, których nie stać na zakup podstawowych artykułów spożywczych. Na terenie okręgu Havering działają trzy banki żywności prowadzone przez Trussell Trust. Możesz z nich skorzystać, jeśli posiadasz voucher. Banki żywności znajdują się w Collier Row, Romford, Harold Hill i Rainham. Zapytaj, jak uzyskać voucher, lub zadzwoń na infolinię Pomocy w Problemach.

0808 208 2138

www.trusselltrust.org/get-help

Energy Doctors
Wspólna inicjatywa Rady Okręgu Havering i Age UK, pomagająca mieszkańcom obniżyć rachunki za energię i przygotować dom na zimę.

01708 432280

www.havering.gov.uk/costofliving

ŚWIADCZENIA DLA RODZIN

Family Services Hub
Rodziny mogą uzyskać pomoc i wsparcie za pośrednictwem

www.havering.gov.uk/fsd

Młodzi opiekunowie
Organizacja Imago wspiera młodych opiekunów i ich rodziny, oferując praktyczną pomoc i doradztwo.

0300 111 1110

youngcarers@imago.community

Family Voice
Oferuje wsparcie i doradztwo dla rodziców oraz opiekunów dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

info@haveringsendfamilyvoice.org

SZCZEPIENIA ZIMOWE

Grypa i Covid-19 mogą być zagrożeniem dla zdrowia i życia, a **łatwiej się rozprzestrzeniają zimą**, kiedy spędzamy więcej czasu w zamkniętych pomieszczeniach. Jeśli kwalifikujesz się do szczepienia, przyjęcie szczepionki przeciwko grypie i Covid-19 pomoże **chronić Ciebie oraz osoby w Twoim otoczeniu.**

Warto odświeżyć ochronę, nawet jeśli wcześniej byłeś szczepiony lub chorowałeś na grypę albo Covid-19, ponieważ **odporność z czasem maleje** a wirusy te mogą co roku ulegać zmianom.

Kto się kwalifikuje

SZCZEPIONKA PRZECIWKO GRYPIE

- Wszyscy dorośli w wieku **65 lat i starsi**
- Osoby z **wybranymi chorobami przewlekłymi**
- Osoby będące w **ciąży**
- Osoby mieszkające w **domach opieki**
- Osoby otrzymujące **dodatek opiekuńczy** lub pełniące rolę **głównego opiekuna** osoby starszej lub z niepełnosprawnością
- Osoby mieszkające z kimś o **osłabionym układzie odpornościowym**
- Dzieci w wieku **od 2 do 16 lat** lub w wieku **od 6 miesięcy do 17 lat** z **określonymi schorzeniami zdrowotnymi**.
- Pracownicy pierwszej linii opieki zdrowotnej i społecznej **za pośrednictwem swojego pracodawcy**

Dowiedz się więcej:
www.nhs.uk/fluvaccine

SZCZEPIONKA PRZECIWKO COVID-19

- Wszyscy dorośli w wieku **75 lat i starsi**
- Mieszkańcy **domu opieki dla osób starszych**
- Osoby w wieku **od 6 miesięcy wzwyż z osłabionym układem odpornościowym**

Dowiedz się więcej:
www.nhs.uk/covid-vaccination

SZCZEPIONKA PRZECIWKO RSV

- Dorośli w wieku **od 75 do 79 lat**
- Dorośli, którzy ukończyli 80 lat **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 je zarezerwować poprzez:

- Gabinet swojego lekarza rodzinnego
- Lokalną aptekę
- Aplikację NHS
- **www.nhs.uk/bookflu**
- **119**
- Dzieci w wieku od 2 do 3 lat mogą otrzymać szczepienie u swojego lekarza rodzinnego lub w lokalnej aptece.

SZCZEPIONKA PRZECIWKO COVID-19

Jeśli kwalifikujesz się do szczepienia przeciwko Covid-19, możesz je zarezerwować poprzez:

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

Wiele lokalnych aptek oferuje szczepienia na miejscu, bez konieczności wcześniejszej rezerwacji.

SZCZEPIONKA PRZECIWKO RSV

RSV to powszechny wirus układu oddechowego, który może powodować poważne infekcje u dzieci i osób starszych.

Jeśli jesteś w ciąży:

Szczepienie przeciwko RSV powinno zostać zaproponowane w czasie wizyty przedporodowej przypadającej na 28. tydzień ciąży. Jeżeli jesteś co najmniej w 28. tygodniu ciąży i nie zaproponowano Ci jeszcze szczepienia, skontaktuj się z gabinetem położniczym lub lekarzem rodzinnym.

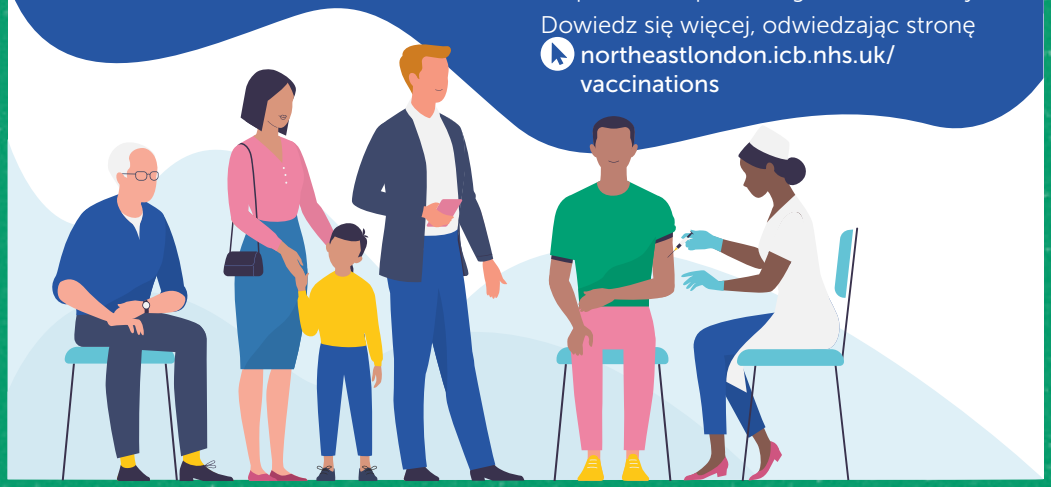
Jeśli masz od 75 do 79 lat.

Twój lekarz rodzinny skontaktuje się z Tobą w sprawie szczepienia przeciwko RSV. Może to zrobić listownie, SMS-em, telefonicznie lub mailowo.

INNE SZCZEPIONKI

Jeśli masz 65 lat lub więcej, Twój lekarz rodzinny zaproponuje Ci również szczepienie przeciwko półpaścowi oraz szczepienie przeciwko pneumokokom, które chroni przed zapaleniem płuc, sepsą i zapaleniem opon mózgowo-rdzeniowych.

Dowiedz się więcej, odwiedzając stronę **northeastlondon.icb.nhs.uk/vaccinations**



WSPARCIE W TWOJEJ PRZYCHODNI

Wsparcie w Twojej przychodni

Za pośrednictwem gabinetu lekarza rodzinnego możesz uzyskać dostęp do szerokiego grona specjalistów, którzy pomogą Ci na każdym etapie opieki. Zapytaj o dostępne możliwości w swojej przychodni.

- **Social Prescribers** mogą pomóc Ci znaleźć lokalne zajęcia i usługi, oferując porady oraz wsparcie sprzyjające poprawie Twojego zdrowia i samopoczucia.
- **Koordynatorzy opieki** mogą wspierać Cię w zarządzaniu leczeniem, pomagając poruszać się po systemie ochrony zdrowia i opieki społecznej oraz łączyć Cię z odpowiednimi specjalistami lub usługami we właściwym czasie.
- **Dietetycy** to specjaliści zajmujący się diagnozowaniem i leczeniem problemów dietetycznych oraz żywieniowych. Wspierają osoby z chorobami przewlekłymi, takimi jak cukrzyca, alergie pokarmowe, celiakia czy dolegliwości żołądkowe.
- **Trenerzy zdrowia i dobrego samopoczucia** mogą współpracować z Tobą nad poprawą kondycji fizycznej i psychicznej, koncentrując się na tym, co jest dla Ciebie najważniejsze.
- **Terapeuci zajęciowi** mogą pomóc Ci przezwyciężyć trudności utrudniające wykonywanie codziennych czynności. Może to obejmować wprowadzenie zmian w otoczeniu, które ułatwią Ci funkcjonowanie, lub naukę nowych sposobów działania.
- **Farmaceuci kliniczni** są specjalistami w zakresie farmakoterapii. Mogą przeglądać Twoje leki, wystawiać odpowiednie recepty oraz wspierać w leczeniu chorób przewlekłych.
- **Technicy farmacji** wspierają farmaceutów klinicznych, aktualizując dokumentację medyczną i udzielając porad dotyczących właściwego stosowania leków oraz ich najskuteczniejszego wykorzystania.
- **Asystenci lekarzy** mogą diagnozować i leczyć szeroki zakres schorzeń. Współpracują z lekarzami rodzinnymi i zespołem specjalistów, aby zapewnić pacjentom kompleksową opiekę, zlecać badania i analizować ich wyniki.
- **Fizjoterapeuci pierwszego kontaktu** pomagają w przypadku dolegliwości mięśniowo-szkieletowych. Mogą przeprowadzić ocenę, postawić diagnozę i udzielić wskazówek dotyczących postępowania w Twoim schorzeniu.
- **Podolodzy** diagnozują i leczą choroby stóp oraz kończyn dolnych.
- Psychiatrzy oferują pomoc i wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego, m.in. w przypadku lęku, depresji, zaburzeń odżywiania, choroby afektywnej dwubiegunowej czy psychozy.

Wsparcie w Twojej społeczności

W Twojej okolicy działa wiele osób i instytucji, które mogą Ci pomóc, w tym:

Koordynatorzy ds. Lokalnych Obszarów pomagają tworzyć własną wizję dobrego życia, znaleźć rozwiązania trudności, z którymi możesz się mierzyć, oraz nawiązać kontakt z dostępnymi lokalnie formami wsparcia.

havering.gov.uk/localareacoordinators

Live Well Havering Health Champions to program prowadzony przez Radę Okręgu Havering, wspierający mieszkańców w poprawie zdrowia i dobrostanu. Każdy, kto potrzebuje motywacji lub szuka sposobów na wprowadzenie pozytywnych zmian w stylu życia, może skontaktować się z zespołem Live Well Havering Health Champions.

livewellhavering@havering.gov.uk

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 ਕਮਿਊਨਿਟੀ 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

TWOJA OPINIA

Chcielibyśmy poznać Twoją opinię na temat przydatności tej broszury. Wypełnij ankietę, odwiedzając stronę **www.surveymonkey.com/r/FBLYYP6**

W OSTATNIĄ ZIMĘ GRYPA MOCNO DAŁA SIĘ WE ZNAKI I WIELU PACJENTÓW TRAFIŁO DO SZPITALA.

CHROŃ SIĘ ZAWCZASU

Zarezerwuj szczepienie lub odwiedź aptekę już dziś.

ŚCIEŻKA DO PILNEJ POMOCY

Wiele drobnych dolegliwości można leczyć samodzielnie w domu.

Farmaceuci mogą doradzić i polecić odpowiednie leki dostępne bez recepty.

W przypadku problemów zdrowotnych pierwszym punktem kontaktu powinna być zazwyczaj Twoja przychodnia lekarza rodzinnego.

NHS 111 udziela pomocy w wielu kwestiach zdrowotnych. Może skierować Cię do odpowiedniego specjalisty, który zapewni fachową poradę.

Po karetkę należy dzwonić tylko w sytuacji zagrożenia życia lub poważnego urazu.

Dowiedz się więcej, odwiedzając stronę
northeastlondon.icb.nhs.uk/urgentcare

NHS
North East London

Havering
LONDON BOROUGH