ZADBAJ O ZDROWIE ZIMĄ

PORADY, JAK POZOSTAĆ W DOBREJ FORMIE

NHS
North East London

Waltham Forest

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.

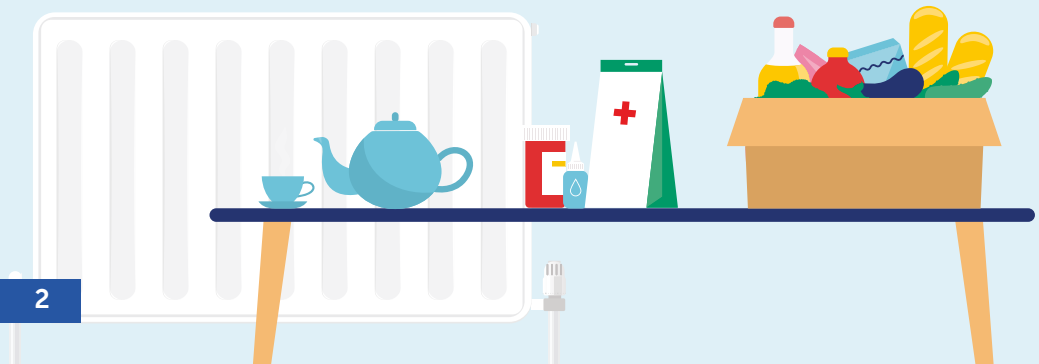
Utrzymywanie ciepła i dobrej kondycji zimą pomaga zapobiegać przeziębieniom, grypie, COVID-19 oraz poważniejszym schorzeniom, takim jak zawał serca, udar, zapalenie płuc czy depresja.

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 zapewni lepszą izolację cieplną niż jedna gruba.
- Jeśli masz trudności z ogrzaniem domu, możesz odwiedzić jedną z Community Living Rooms (Sal Wspólnotowych) w Waltham Forest. Niektóre z nich oferują regularne spotkania towarzyskie, oferują jedzenie, gorące napoje lub dostęp do Wi-Fi. Więcej informacji znajdziesz na stronie: **bit.ly/wf-warm**
- Więcej porad znajdziesz na stronie internetowej rady: **bit.ly/wf-winter**

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.
- 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. 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 również bezpłatną dostawę leków – zapytaj o to w swojej aptece.

Kliniki bez rejestracji (Walk-in clinics)
W przypadku drobnych urazów i chorób odwiedź Centrum Pilnej Pomocy (Urgent Treatment Centre) w szpitalu Whipps Cross, czynne całą dobę, znajdujące się w głównym korytarzu szpitala przy skrzyżowaniu 5.

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego
Jeśli czujesz się przytłoczony lub masz trudności ze swoim zdrowiem psychicznym, możesz zadzwonić na bezpłatną linię kryzysową ds. zdrowia psychicznego, czynną 24 godziny na dobę, 365 dni w roku. **Zadzwoń na numer NHS 111 i wybierz opcję 2.**

Waltham Forest Talking Therapies
Oferuje wsparcie w przypadku wielu powszechnych problemów ze zdrowiem psychicznym, takich jak lęk, stres, fobie, żałoba i depresja.
0300 300 1554, opcja 4 – samodzielne skierowanie (self-referral).
wf.talkingtherapies@nhs.net

Samaritans
Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, czuje się przygnębiony, ma depresję lub myśli samobójcze, zadzwoń do organizacji Samaritans – nie jest wymagane skierowanie.
0330 094 5717
jo@samaritans.org

Good Thinking
Pomaga wszystkim mieszkańcom dbać o zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie. Większość usług nie wymaga skierowania.
info@good-thinking.uk

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

Program przyjaźni społecznej (Community befriending) organizacji LifeLine
Usługa towarzyska oferująca wsparcie, rozmowę i poczucie więzi osobom odczuwającym samotność lub izolację.
020 8492 1777
bit.ly/wf-befriend

Age UK w Waltham Forest
Oferuje szeroki zakres wsparcia i porad dla osób starszych, a także usługi towarzyskie, zajęcia i wydarzenia społeczne.
020 8558 5512
info@ageukwalthamforest.org.uk

Wsparcie dla opiekunów
Jeśli jesteś opiekunem i potrzebujesz wsparcia, organizacja Carers First oferuje usługi w zakresie zdrowia i dobrostanu, grupy wsparcia, zajęcia, szkolenia oraz pomoc w znalezieniu pracy.
0300 303 1555
referral@carersfirst.org.uk

Kawiarnie Dobrego Samopoczucia (Wellbeing Cafés)
Spotkania towarzyskie dla wszystkich, którzy czują się samotni lub doświadczają obniżonego nastroju, lęku albo depresji.
social.prescribing@walthamforest.gov.uk

PIENIĄDZE I PORADY

Porady finansowe
Na tej stronie znajdziesz informacje i wskazówki, które pomogą Ci poradzić sobie z rosnącymi kosztami życia:
bit.ly/wfcol

Citizens Advice
Oferuje bezpłatne, niezależne, poufne i bezstronne porady w szerokim zakresie spraw. Możesz uzyskać poradę i umówić się na spotkanie, dzwoniąc na linię doradczą Citizens Advice Waltham Forest.
0808 2787 838 od poniedziałku do piątku, w godzinach 9:00–17:00.

Tańszy internet
„Social tariffs" to obniżone taryfy na internet szerokopasmowy, oferowane przez firmy telekomunikacyjne i dostawców internetu osobom spełniającym kryteria świadczeń socjalnych. Pozwalają zaoszczędzić nawet do 200 £ rocznie.
Sprawdź bezpośrednio u swojego obecnego dostawcy, czy oferuje taryfę społeczną. Większość ofert można aktywować online lub zadzwonić do dostawcy i poprosić o zmianę taryfy.
bit.ly/cheaperbroadband

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

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

Community Living Rooms
W Waltham Forest działa wiele Community Living Rooms – bezpłatnych, ciepłych przestrzeni dostępnych dla wszystkich mieszkańców. W tych miejscach odbywają się różnorodne bezpłatne zajęcia, a niektóre z nich oferują także wspólne, zdrowe posiłki. Niektóre zapewniają również doradztwo w zakresie finansów, świadczeń socjalnych i oszczędzania energii. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź:
bit.ly/wf-warm

Centra żywnościowe (Food hubs)
Lokalne centra żywnościowe na terenie dzielnicy pomagają w uzyskaniu darmowej lub niedrogiej żywności w razie potrzeby.
bit.ly/foodhubsWF

Punkty Waltham Forest Max Community drop-ins
Przeszkoleni pracownicy i wolontariusze podczas spotkań Max Community drop-ins pomagają rozwiązywać różne problemy – od kwestii finansowych i zadłużenia, przez wypełnianie formularzy, poszukiwanie pracy i szkoleń, rozwijanie umiejętności cyfrowych, po poprawę zdrowia i dobrostanu oraz sprawy dotyczące azylu i obywatelstwa. Nie trzeba się wcześniej rejestrować. Spotkania odbywają się raz w tygodniu w godzinach 9:45–11:15 w następujących lokalizacjach:

- Wtorki – Queens Road Family Hub, E17 8PJ
- Środy – Chingford Library, E4 7EN
- Czwartki – Walthamstow Library, E17 7JN
- Piątki – Leytonstone Library, E11 1HG

Dodatkowo: Spotkania Migrant Community Drop-ins odbywają się w środy w Lea Bridge Library, E10 7HU
bit.ly/CommunityDropIns

Wsparcie cyfrowe

Znajdź katalog organizacji w Waltham Forest, które pomogą Ci nauczyć się korzystać z Internetu i obsługiwać swoje urządzenia:
bit.ly/digitalsupportWF

USŁUGI DLA RODZIN

Family Hubs
Rodziny mogą uzyskać pomoc i wsparcie w centrach Family Hubs. Na terenie dzielnicy działają cztery ośrodki Family Hubs: Chingford, Walthamstow, Queens Road i Leytonstone Family Hub. Otwarte od poniedziałku do piątku, w godzinach 9:00–17:00.
020 8496 4965, od poniedziałku do piątku, 9:00–17:00
walthamforest.gov.uk/familyhubs

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.

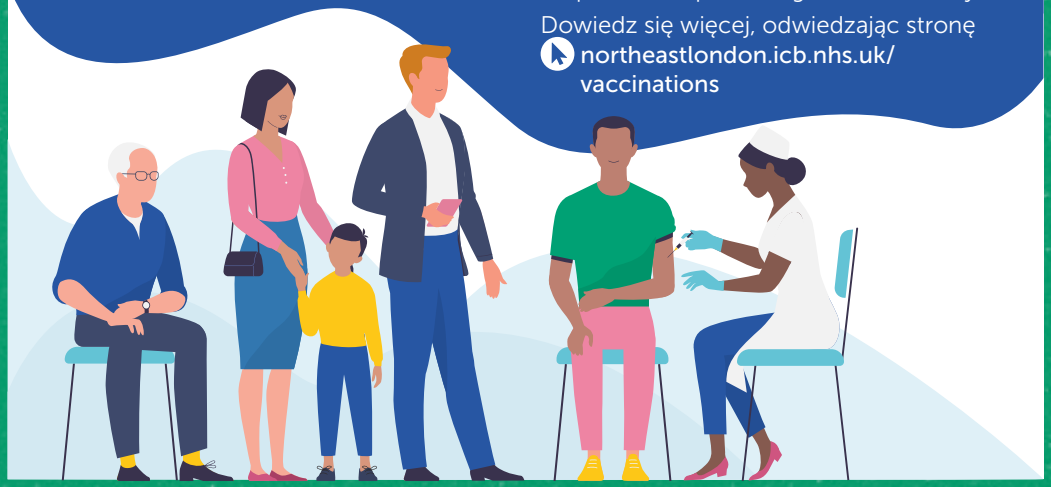
Jeśli masz od 75 do 79 lat.

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:

Usługa Link Worker Service wspiera osoby zmagające się z różnymi trudnościami, takimi jak problemy finansowe, poczucie izolacji, samotność, bezrobocie, problemy zdrowotne, obniżony nastrój, niska samoocena czy uzależnienia.
Możesz zgłosić się samodzielnie, wysyłając e-mail na adres:

adult.earlyhelp@walthamforest.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**

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

Waltham Forest