MENȚINEREA SĂNĂTĂȚII IARNA ACEASTA

GHIDUL DVS. PENTRU UN SEZON SĂNĂTOS

NHS
North East London

Waltham Forest

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.

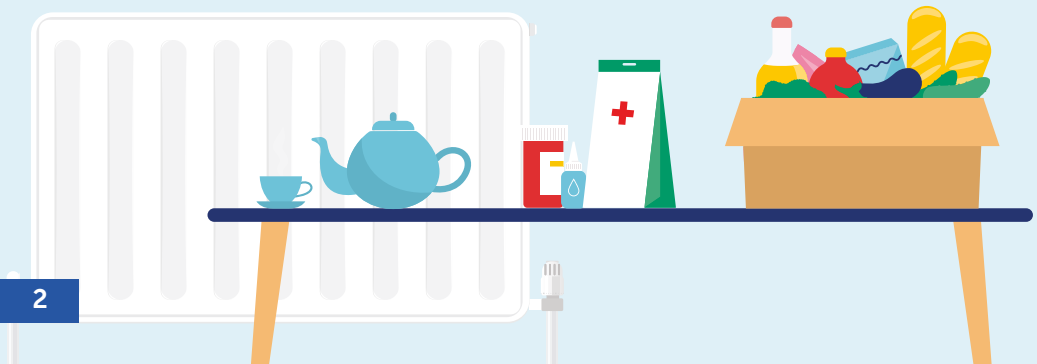
Păstrarea căldurii și a sănătății în timpul iernii poate ajuta la prevenirea răcelilor, a Covid-19, a gripei și a problemelor de sănătate mai grave, cum ar fi atacurile de cord, accidentele vasculare cerebrale, pneumonia și depresia.

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 aveți probleme cu încălzirea locuinței, puteți vizita o serie de spații de locuit comunitare în Waltham Forest. Unele găzduiesc activități sociale regulate, iar unele oferă mâncare, băuturi calde sau Wi-Fi. Găsiți mai multe informații: **bit.ly/wf-warm**
- Mai multe sfaturi sunt disponibile pe site-ul web al consiliului: **bit.ly/wf-winter**

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.

Clinici fără programare
Pentru ajutor în cazul rănilor și bolilor minore, mergeți la Centrul de Tratament Urgent de la Spitalul Whipps Cross, deschis 24 de ore pe zi, situat pe coridorul principal al Spitalului Whipps Cross la intersecția 5.

Sprijin pentru 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**.

Waltham Talking Therapies
Oferă sprijin pentru multe probleme comune de sănătate mintală, cum ar fi anxietatea, stresul, fobiile, doliul și depresia.
300 300 1554, opțiunea 4 pentru auto-recomandare.
wf.talkingtherapies@nhs.net

Samaritenii
Dacă dvs. sau o persoană cunoscută vă simțiți trist, deprimat sau cu gânduri sinucigașe, apelați Samaritenii, nu este nevoie de trimitere.
0330 094 5717
jo@samaritans.org

Good Thinking
Ajutor pentru toți rezidenții pentru a avea grijă de bunăstarea lor mentală. Pentru majoritatea serviciilor, nu este necesară trimitere.
info@good-thinking.uk

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

Prietenie comunitară by LifeLine
Serviciu de prietenie comunitară care le oferă prietenie și conexiune celor care se simt singuri sau izolați.
020 8492 1777
bit.ly/wf-befriend

Age UK în Waltham Forest
Oferă o gamă largă de metode de sprijin și consiliere pentru persoanele în vârstă, precum și servicii de împrietenire, activități și evenimente.
020 8558 5512
info@ageukwalthamforest.org.uk

Sprijin pentru îngrijitori
Dacă sunteți îngrijitor și doriți sprijin, Carers First oferă servicii de sănătate și stare de bine, grupuri de sprijin și activități, educație, formare și oferte de angajare.
0300 303 1555
referral@carersfirst.org.uk

Cafenelele pentru stare de bine
Evenimente sociale pentru orice persoană care se simte singură sau se confruntă cu o dispoziție scăzută, anxietate sau depresie.
social.prescribing@walthamforest.gov.uk

BANI ȘI CONSILIERE

Sfaturi financiare
Informații generale și sfaturi pentru a vă ajuta să treceți peste criza costului vieții se pot găsi pentru Hackney la:
bit.ly/wfcol

Citizens Advice
Oferă consiliere gratuită, independentă, confidențială și imparțială pentru o gamă largă de subiecte. Puteți obține consiliere și puteți face programări sunând la linia de consiliere Citizens Advice Waltham Forest
0808 2787 838 , de luni până vineri, de la 9:00 la 17:00.

Internet mai ieftin
Tarifele sociale sunt pachete de bandă largă cu costuri reduse, oferite de companiile de bandă largă și telecomunicații solicitanților de beneficii eligibile. Acestea vă pot economisi până la 200 £ anual.

Verificați direct la furnizorul dvs. actual dacă oferă un tarif social. Puteți solicita majoritatea tarifelor online sau puteți suna furnizorul și solicita schimbarea.
bit.ly/cheaperbroadband

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

Spații de locuit comunitare
În Waltham Forest există un număr de spații de locuit comunitare, care oferă spații calde gratuite pentru toată lumea. Aceste spații oferă o serie de activități gratuite, în timp ce unele oferă mese comune sănătoase gratuite. Unele oferă, de asemenea, consiliere financiară, asistență socială și beneficii, precum și consiliere în domeniul energiei. Pentru informații suplimentare, accesați:

bit.ly/wf-warm

Centre alimentare
Centrele alimentare comunitare din întreaga localitate vă pot ajuta să accesați alimente gratuite sau la prețuri accesibile dacă aveți nevoie.

bit.ly/foodhubsWF

Întâlniri la Centrul comunitar Waltham Forest Max
Sesiunile de întâlniri cu personalul calificat și voluntarii de la centrul comunitar Waltham Forest Max vă pot ajuta să rezolvați o serie de probleme, de la întrebări legate de bani și datorii, completarea formularelor, găsirea de competențe și oportunități de angajare, dezvoltarea competențelor digitale, îmbunătățirea sănătății și a stării de bine, până la întrebări legate de azil sau cetățenie. Nu este nevoie de rezervare. Acestea sunt deschise o dată pe săptămână, între orele 9:45 și 11:15 în următoarele locații:

- marțea, la adresa Queens Road Family Hub, E17 8PJ
- miercurea, la adresa Chingford Library, E4 7EN
- joia, la adresa Walthamstow Library, E17 7JN
- vinerea, la adresa Leytonstone Library, E11 1HG

Plus: Întâlniri ale comunității de migranți în zilele de miercuri la Biblioteca Lea Bridge, E10 7HU

bit.ly/CommunityDropIns

Asistență digitală
Găsiți un director al organizațiilor din Waltham Forest care vă vor ajuta să vă conectați și să învățați cum să vă folosiți dispozitivele:

bit.ly/digitalsupportWF

SERVICII PENTRU FAMILIE

Family Hubs
Familiile pot obține ajutor și sprijin la Family Hubs. Există patru Family Hubs în întreaga localitate: Chingford, Walthamstow, Queens Road și Leytonstone Family Hub. Deschise de luni până vineri, de la 9:00 la 17:00.

020 8496 4965 , de luni până vineri, de la 9:00 la 17:00

walthamforest.gov.uk/familyhubs

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.

Sprijin în comunitatea dumneavoastră

Există, de asemenea, o serie de persoane care vă pot ajuta în comunitatea dumneavoastră, inclusiv:

Serviciul Link Worker sprijină persoanele care se confruntă cu o serie de nevoi și probleme, cum ar fi probleme financiare, sentimentul de izolare, singurătate, șomaj, probleme de sănătate, stare de spirit și încredere în sine scăzute, precum și dependențe. Recomandați-vă prin e-mail:

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

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**

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

Waltham Forest