



حافظ على دفئك وأمنك ورفاهك في هذا

الشتاء

www.nhsgrampian.org/wintersupport

تابعنا على مواقع التواصل الاجتماعي لتحصل على آخر الأخبار والمستجدات



NHSGrampian



@nhs_grampian



@NHSGrampian

أرقام هامة

موقع طوارئ الغذاء والوقود والمال: costofliving.campaign.gov.sco يوفر لكم معلومات حول المساعدة والموارد المتاحة في اسكتلندا خلال تكاليف أزمة المعيشة.

يمكن لمجلسكم المحلي أن يساعدكم في حالة كنتم بحاجة ملحة للمساعدة في التدفئة أو الغذاء أو الكهرباء

زر هذا الموقع وادخل إلى فضائكم المحلي وسيتم توجيهكم مباشرة إلى المصادر المحلية للدعم بما في ذلك تفاصيل بنك الغذاء المحلي، الفئات الدافئة والدعم العاطفي ونصائح الرفاه أو اتصل على الأرقام:

- خط دعم مدينة أبردين
08000304713 من الإثنين إلى الجمعة، من 9 صباحا إلى 5 مساء
- مجلس موراي
0300123456 من الإثنين إلى الجمعة، من 8.45 صباحا إلى 5 مساء
- مجلس أبردينشير
03456081208 من الإثنين إلى الجمعة، من 8.45 صباحا إلى 5 مساء

هل إنك تبحث عن مساعدة بسبب صحتك؟

يمكنك خط الصحة الذي تضعه منظومة الصحة الوطنية في جرابك تحت تصرفك مجانا ليمنحك نصائح مجانية وسرية تتضمن طرقا عمليا لتحسين صحتك، مثل فقدان الوزن وزيادة النشاط والمساعدة على الإقلاع عن التدخين، ومعلومات حول مجموعات وهيئات الدعم المحلي.
(الرجاء الانتباه إلى أننا لا نوفر نصائح طبية)

- الخط الصحي لمنظومة الصحة الوطنية لجرابك
الخط المجاني 08085202030 من الإثنين إلى الجمعة، من 9 صباحا إلى 5 مساء

نحن نعرف أن العديد من الناس يمرون بأوقات صعبة في هذه الأيام وحتى وبغرض أن تتأكد من أنك تعتني بنفسك، وضعنا هذه الورقة وضعنا هذا الكتاب لنزودكم بالمعلومات والنصائح ونحن نأمل أن يكون مفيدا لكم

3	أرقام مفيدة
5	حافظ على دفئك
7	حافظ على أمنك
12	حافظ على رفاهك
24	اعرف بمن تتصل

إذا كنت تريد الحصول على المزيد من المعلومات التي تتعلق بهذا الكتيب، نرجو منك الاتصال بمنظومه الصحة الوطنية بجرابك على الخط المجاني رقم 08085202030 المتاح من الإثنين إلى الجمعة من الساعة التاسعة صباحا إلى الساعة الخامسة مساء

هذا المنشور متوفر أيضا بأشكال أخرى ولغات حسب الطلب، الرجاء الاتصال بمصلحه مصادر المعلومات الصحي على الرقم 01224558504 أو على البريد الإلكتروني:

gram.resources@nhs.scot :

أرسل طلبك للمنشور CGD 220516



الحفاظ على الدفء

كيف تحافظ على المنزل دافئاً

يجب أن تدفئ منزلك إلى درجة حرارة مريحة لك. في الغرف التي تستخدمها في الغالب مثل غرفة المعيشة أو غرفة النوم، حاول تسخينها إلى **18** درجة مئوية على الأقل إن استطعت، خاصة إذا كان لديك حالة طبية موجودة مسبقاً. يجب عليك أيضاً إبقاء نوافذ غرفة نومك مغلقة في الليل. يمكن أن يكون للتعرض لدرجات حرارة داخلية منخفضة تأثير خطير على صحتك كلما تقدم بك السن. ارتداء عدة طبقات من الملابس سيبيئك أكثر دفئاً من طبقة واحدة سميكة.

تحقق مما إذا كان يحق لك الحصول على إعانات

كثير من الناس لا يطالبون بالإعانات التي يحق لهم الحصول عليها. يمكنك التحقق من الإعانات التي قد تستحقها على www.mygov.scot/browse/benefits أو الاتصال بالرقم المجاني

0800 1822222

بصفتك مقيماً في اسكتلندا، يمكنك أيضاً الحصول على منحة تصل إلى **5000** جنيه إسترليني لتحسين كفاءة الطاقة المستعملة في منزلك. تحقق من أهليتك من خلال زيارة www.homeenergyscotland.org/warmer-home أو اتصل بالرقم المجاني **0808 808 2282** (الخطوط مفتوحة من الاثنين إلى الجمعة ، من **8** صباحاً إلى **8** مساءً ، ويوم السبت من **9** صباحاً إلى **5** مساءً). تجدر الإشارة إلى أن خطوط الهاتف غالباً ما تكون مشغولة جداً في المساء وفي عطلات نهاية الأسبوع.

أعرف بمن تتصل إن كنت مريضاً أو مصاباً

في جرابيان هناك عدد من الخدمات المتوفرة لتساعدك على الحصول على المساعدة الطبية الجيدة عندما مرضك أو إصابتك. إذ أنه من المهم أن تذهب مباشرة إلى الشخص الذي يمتلك المهارات المطلوبة. وهذا من شأنه أن يساعدك فيه التماثل للشفاء بسرعة ويضمن أن خدمات المنظومة الصحية الوطنية تقوم بمهامها بشكل فعال. وحتى تطلع على معلومات أوسع حول الخدمات المتوفرة وكيفية الحصول عليها، اطلع على الصفحة **24** أو قم بزيارة موقع على الأنترنت www.know-who-to-turn-to.com

إرشادات ومعلومات المساعدة الذاتية ومراقب الأعراض توفرها منظومة الصحة الوطنية

تزودكم مصلحة الإعلام في منظومة الصحة الوطنية بمعلومات ونصائح، تتضمن طرق علاج المشاكل الصحية الشائعة في المنزل، قم بزيارة الموقع www.nhsinform.scot

أرقام الطوارئ

- الخدمات الاستعجالية **999**
- دعم الشرطة للحالات غير الطارئة **101**
- منظومة الصحة الوطنية **24** **111**
- خط الغذاء أسكتلندا **0345 988 1188**
- انقطاع التيار الكهربائي **105**
- طوارئ حالات الغاز **0800 111 999**
- شركة المياه الاسكتلندية **0800 077 8778**



كن مستعداً لحالات الطوارئ

يمكن لأشهر الشتاء أن تلقي بكل أنواعها علينا. قد يجلب الثلج أو الجليد أو الرياح العاتية أو انقطاع التيار الكهربائي أو الفيضانات.

أثناء وقوع الحادث، قد تكون ملزماً بالبقاء في المنزل لفترة طويلة، وربما بدون كهرباء. من المفيد التأكد من وجود الإمدادات الأساسية في المخزون إذا أمكنك ذلك. يمكن أن يشمل ذلك الأطعمة المعلبة والمجففة والمياه المعبأة والأدوية والمشاعل والراديو والبطاريات وموقد الغاز المحمول (يرجى استخدامه بأمان لأن هناك خطر ثاني أكسيد الكربون إذا تم استخدامه بشكل خاطئ) وأطعمة الحيوانات الأليفة والملابس الدافئة. خطط للإمدادات لأطول فترة ممكنة، حتى 72 ساعة إذا كنت قادراً على ذلك.

لمزيد من المعلومات حول كيفية الاستعداد لحالة الطوارئ بما في ذلك الفيضانات أو سوء الأحوال الجوية أو انقطاع التيار الكهربائي، تفضل بزيارة www.ready.scot/

السلامة من الحرائق في فصل الشتاء

خلال فصل الشتاء، يقضي معظمنا وقتاً أطول في المنزل. نريد التأكد من أن منزلنا في مأمن من مخاطر الحريق قدر الإمكان.

- احتفظ بالسخانات المحمولة بعيداً عن الستائر والأثاث.
- لا تترك البطانية الكهربائية قيد التشغيل عندما تكون في السرير إلا إذا تم وضع علامة عليها "مناسبة للاستخدام طوال الليل".
- تحقق من عمل أجهزة إنذار الدخان والحرارة. استبدل البطاريات إذا لزم الأمر.

لمزيد من المعلومات حول السلامة من الحرائق في فصل الشتاء قم بزيارة:

www.firescotland.gov.uk

ابحث عن الحيل

إنها حقيقة مؤسفة في الحياة أن المجرمين يفترسوننا عندما نكون ضعفاء. توقف وخذ لحظة للتفكير قبل التخلي عن أموالك أو معلوماتك. إذا كنت تتعرض للضغط الاحتمال أن تكون عملية احتيال.

الملابس الشتوية

عند الخروج في هذا الشتاء، فكر في الملابس التي سترتديها. ارتداء طبقات إضافية سيبيئك دافئاً وجافاً. ينطبق هذا أيضاً على أحدثنا الشتوية حيث نحتاج إلى التأكد من أنها مريحة وتوفر قبضة كافية للمساعدة في منع الانزلاق أو السقوط.

إذا كنت تشعر بالبرد داخل المنزل، ضع طبقة من الملابس.

يُعد الحفاظ على جسدك مغطى بالصوف أو الملابس القطنية حتى في الداخل طريقة جيدة للبقاء دافئاً.

قد ترغب أيضاً في التفكير في الحصول على بطانية أو زجاجة ماء ساخن أو كيس تسخين يمكن تسخينه في الميكروويف كتعزيز إضافي عندما يكون الجو بارداً.

تم إنشاء عدد من المساحات الدافئة المحلية. تحقق من موقع مجلس البلدية الخاص بك (انظر جهات الاتصال المفيدة) لمعرفة مكان وجودهم بالقرب منك. هذه فرصة رائعة للخروج ومقابلة أشخاص آخرين والتدفئة.

حافظ على سلامتك



سلامة الغاز

يمكن أن تنتج أجهزة الغاز غير الآمنة غازًا شديد السمية يسمى أول أكسيد الكربون، وليس له طعم أو لون أو رائحة. تأكد من أن السخان والموقد وكل الأجهزة التي تعمل بالغاز آمنة للاستخدام قبل حلول فصل الشتاء البارد وأنها مناسبة، وضع كاشف أول أكسيد الكربون في جميع الغرف التي يوجد بها جهاز يعمل بالوقود الكربوني مثل السخانات والنار (بما في ذلك النيران المكشوفة) والغاز أو مدافئ البارافين أو المواقد أو المداخن.

يجب صيانة السخانات والأجهزة التي تعمل بالغاز مرة واحدة سنويًا بواسطة مهندس سلامة الغاز معتمد، قم بزيارة www.GasSafeRegister.co.uk أو اتصل على 0800 408 5500

جهاز سيارتك "فصل الشتاء"

قم بتعبئة شاشة الغسيل الخاصة بك، وتحقق من إطارات سيارتك وتأكد من وجود معدات الطوارئ في صندوق السيارة.

معدات الطوارئ

كشاف كهربائي، مجموعة الإسعافات الأولية، حبل السحب، البطانيات، أسلاك التعزيز، مجرفة الثلج، مثلث التحذير، الملابس الدافئة، وشيء مرحب به في الصندوق ولكن للاحتياط فقط. ضع السلامة جيدًا قبل الالتزام بالمواعيد عندما يقترب الطقس السيئ.

امسح مساراتك

تأكد من تنظيف مساراتك من الثلج / الجليد بالرمل أو الملح إذا كنت قادرًا على ذلك. إذا كان لديك جيران كبار السن غير قادرين على مسح طريقتهم بأنفسهم، فافعل ذلك من أجلهم. تحقق من موقع مجلس البلدية الخاص بك لمعرفة موقع أقرب صناديق الرمل والملح.



حافظ على سلامتك عندما تكون بالخارج

توخى المزيد الحذر لتجنب الانزلاق والتزلج عن طريق تجنب النزاهات غير الضرورية عندما يكون الجو جليديًا أو ثلجيًا تحت الأقدام. ارتد زوجًا من الأحذية المتينة بنعل غير قابل للانزلاق للمساعدة في منع السقوط السيئ والإصابة المحتملة واستخدم عصا المشي إذا لزم الأمر للمساعدة على تثبيت نفسك.

من المهم أيضًا في الليل أو في ضوء النهار الضعيف، ارتداء شيء فاتح اللون أو ساطع أو متوهج أو عاكس لمساعدة مستخدمي الطريق الآخرين على رؤيتك وتجنب الحوادث.

لمزيد من المعلومات حول نصائح السلامة على الطرق في فصل الشتاء، تفضل بزيارة www.getabout.org.uk

مواكبة مع الطقس

هل رحلتك ضرورية؟ مع القليل من التخطيط المسبق، يمكن تأجيل بعض الرحلات حتى تحسن الطقس. يمكن أن يتحول الطقس بسرعة كبيرة، واكب توقعات الطقس المحلية عبر الإنترنت أو على التلفزيون أو الراديو.

مواكبة مع تحذيرات الطقس المحلية في www.metoffice.gov.uk



العنف المنزلي

في حالة الطوارئ، اتصل دائمًا بالرقم 999. إذا كان وضعك في المنزل غير آمن أو كنت قلقًا بشأن سلامتك أو سلامة عائلتك، فلا داعي لانتظار حالة الطوارئ للحصول على المساعدة. إذا حدث لك العنف المنزلي، فمن المهم إخبار شخص ما وتذكر أنك لست وحدك - حتى خلال العطلات.

أهم شيء يجب تذكره هو أن العنف المنزلي ليس خطأك.

خط المساعدة الخاص بالعنف المنزلي في اسكتلندا

يتوفر الدعم على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع لأي شخص لديه تجربة في العنف المنزلي أو الزواج القسري، وكذلك لأفراد أسرهم وأصدقائهم وزملائهم والمهنيين الذين يدعمونهم.

يمكنك الاتصال على 0800 027 1234 (24 ساعة) أو الدردشة المباشرة على www.sdafmh.org.uk

لمزيد من المعلومات والدعم قم بزيارة:

www.mygov.scot/domestic-abuse •

www.womensaid.scot/information-support/ •

ابحث عن الجيران والأقارب الضعفاء

يرجى التحقق من جيرانك وأقاربك الأكبر سنًا حتى لو بقوا بصحة جيدة خلال أشهر الشتاء، فقد يرحبون بأي دعم آخر للحفاظ على استقلاليتهم ومنع العزلة الاجتماعية.

تأكد من أنهم:

- آمنين وبصحة جيدة.
- دافئين بدرجة كافية، خاصة في الليل.
- لديهم مخزون من المواد الغذائية والأدوية بحيث لا يحتاجون للخروج أثناء الطقس شديد البرودة.
- لديهم مسارات خالية من الثلج والجليد لتجنب أي انزلاقات أو ترحلقات

إذا كنت تبحث عن معلومات أو نصائح حول كيفية دعم قريب أو جار مسن ، فاتصل بخط المساعدة Age Scotland 0800 12 44222 ، يمكنك الاتصال مجانًا ومتاح من الاثنين إلى الجمعة ، من 9 صباحًا إلى 5 مساءً



كن بخير حافظ على النشاط

يمكن أن يساعدك القليل من النشاط في الحفاظ على قوتك وقدرتك على الحركة، ويمكنك دمج جميع أنواع التمارين البسيطة في روتينك اليومي للمساعدة في الحفاظ على حركتك. حاول تقليل مقدار الوقت الذي تقضيه جالسًا خلال النهار بالذهاب للمشي لفترة قصيرة أو في أيام الطقس السيئ تمشي داخل منزلك أو مكتبك.

حافظ على نشاطك لمدة 30 دقيقة يوميًا إذا استطعت، إذ أن القليل أفضل من اللاشيء. قم بتضمين بعض تمارين التقوية لأنها يمكن أن تساعدك على البقاء قويًا ومستقلًا وتقليل مخاطر السقوط.

يمكنك معرفة المزيد حول الحفاظ على النشاط على:

www.nhsinform.scot/healthy-living/keeping-active

تغذى جيدًا

قد يكون إعداد وجبات الطعام والتأكد من أننا نتناول نظامًا غذائيًا صحيًا ومتنوعًا أمرًا صعبًا في بعض الأحيان، ولكن من المهم حقًا أن نتغذى بشكل جيد، خاصة خلال أشهر الشتاء. التغذية الجيدة أمر أساسي للمساعدة في الحفاظ على صحتنا والبقاء بصحة جيدة. تناول وجبات تحتوي على مزيج من البروتين والكربوهيدرات والفواكه والخضروات. اشرب الكثير من الماء (والمشروبات الدافئة أو الحساء في الطقس البارد) وحاول ألا تتجاوز حدود الكحول الموصى بها. يمكن أن يزيد الكحول من خطر السقوط وله آثار سلبية أخرى في الطقس البارد.

يمكنك معرفة المزيد عن الأكل الصحي على:

www.foodstandards.gov.scot/consumers/healthy-eating/eat-well-your-way



أومليت الكراث والبطاطا الإسباني

المكونات (تكفي شخص واحد 1)

- 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون
- 1 كراث صغيرة (مغسولة ومقطعة)
- 2 بيض
- رشة فلفل أسود (اختياري)
- 2 ملاعق كبيرة حليب شبه منزوع الدسم
- 1 حبة بطاطس متوسطة الحجم (مقشرة ومقطعة ومسلوقة)

الطريقة

1. سخن الشواية مسبقًا.
2. سخني نصف الزيت في مقلاة صغيرة واطهي الكراث حتى تنضج، ثم أخرجها من المقلاة.
3. في وعاء نخفق البيض والفلفل الأسود والحليب معًا.
4. سخني الزيت المتبقي في مقلاة صغيرة، أضيفي البطاطس والكراث. يُسكب فوق مزيج البيض ويُطهى على نار متوسطة حتى يبدأ البيض في التماسك.
5. ضع المقلاة تحت الشواية حتى ينضج البيض.
6. ضعها في طبق دافئ وقدمها.



النظافة الغذائية

هناك ما يقدر بنحو 2.4 مليون حالة تسمم غذائي في المملكة المتحدة كل سنة. يمكن لأي شخص أن يصاب بالتسمم الغذائي ولكن أكثر من 65 عامًا يكونون أكثر عرضة لخطر الآثار الجانبية الخطيرة.

يضعف جهاز المناعة في الجسم مع تقدمك في العمر مما يزيد من خطر الإصابة بالتسمم الغذائي، مما قد يؤدي إلى مرض خطير أو دخول المستشفى أو حتى الموت.

سواء كان الطهي في المنزل أو إعادة استخدام بقايا الطعام، من المهم الحفاظ على نظافة الطعام باتباع "4:Cs"

التنظيف

التنظيف الفعال يزيل البكتيريا من اليدين والمعدات والأسطح. يساعد ذلك على منع انتشار البكتيريا والفيروسات الضارة في الطعام.

التبريد

تأكد من تبريد الطعام وتجميده وتذويبه بأمان.

الطهي

سيضمن طهي الطعام في درجة الحرارة المناسبة وللمدة الزمنية الصحيحة قتل أي بكتيريا ضارة. اطلع دائمًا على النصائح الخاصة بتغليف المواد الغذائية واتبع تعليمات الطهي المتوفرة.

تجنب التلوث المتبادل

من المرجح أن يحدث التلوث البكتيري المتبادل عندما يلامس الطعام النيء أو يتساقط على الطعام الجاهز للأكل أو الأواني أو الأسطح.

لمزيد من المعلومات قم بزيارة:

www.foodstandards.gov.scot/consumers/food-safety

شوربة الجزر والبطاطا

المكونات (تكفي 4 أشخاص)

- 1 بصلة (مقشرة ومقطعة)
- 2 بطاطس (مقشرة ومفرومة)
- 2 جزر (مقشر ومفروم)
- 1 لتر ماء مغلي مع 1 مكعب مرق نباتي
- رشة فلفل أسود (اختياري)

الطريقة

1. يوضع البصل والجزر والبطاطس في قدر كبيرة، ويُسكب في المرق، ويُغلى المزيج ويُترك على ليطهى على نار خفيفة لمدة 30 دقيقة أو حتى تصبح الخضار لينة وطرية.
2. اهرسي الحساء أو اطحنه حسب القوام المطلوب.
3. يتبل بالفلفل الأسود ويقدم.

لمزيد من أفكار الوصفات، تفضل بزيارة:

www.confidence2cook.co.uk/recipes •

www.parentclub.scot/articles/easy-cheap-and-tasty-family-recipes •

قم بتخزين الضروريات (الخبز، الحليب، ورق التواليت)

الاحتفاظ ببعض عناصر الخزانة الإضافية مثل العلب والحليب طويل الأجل في المنزل لتقليل الحاجة إلى التسوق لشراء الطعام في ظروف سيئة. يمكن وضع الخبز والحليب في المجمد للاستعمال في وقت لاحق. اشتر بعض الضروريات الإضافية مثل ورق التواليت وسائل الغسيل. أنت لا تريد أن تُجبر على الخروج في ظروف سيئة للمواد غير الغذائية أيضًا.

قم بالتلقيح

لم يختف كوفيد-19. تساعد جرعة لقاح كوفيد-19 في تحسين الحماية التي تتمتع بها من جرعاتك السابقة من اللقاح، مما يمنحك حماية طويلة الأمد ضد الإصابة بمرض خطير من كوفيد-19

يتم الآن تقديم لقاحات الإنفلونزا أيضًا للمجموعات المؤهلة. لقاح الإنفلونزا هو لقاح آمن وفعال. بسبب القيود المفروضة على جائحة فيروس كورونا، خلال فصول الشتاء القليلة الماضية، لم يكن هناك الكثير من الإنفلونزا المنتشرة، لكننا نتوقع مستويات أعلى هذا العام مع عودة المزيد من الأشخاص إلى أماكن عملهم والاختلاط أكثر في المجموعات الاجتماعية. كل عام، يحصل ملايين الأشخاص، بمن فيهم الأطفال والمعرضون للخطر، على هذا اللقاح الموسمي للمساعدة في حمايتهم من الإصابة بمرض خطير من الإنفلونزا. كما أنه يساعد في حماية الفئات الأكثر ضعفًا في مجتمعاتنا.

تحقق من أهليتك وتعرف على كيفية الحصول على لقاحك في

www.grampianvax.com/flu-and-covid-19-vaccinations/



أوقف انتشار أمراض الشتاء

يمكن أن ينتشر فيروس كوفيد-19 ونزلات البرد والإنفلونزا ونوروفيروس بسهولة أكبر في فصل الشتاء.

ما زلنا جميعًا بحاجة إلى الاستمرار في لعب دورنا لحماية أنفسنا والآخرين. حافظ على صحتك واجعلها أكثر أمانًا للجميع هذا الشتاء.

قلل من المخاطر باختيار ما يلي:

- احصل على التطعيم - هذه هي أفضل طريقة لحماية نفسك.
- اغسل يديك بانتظام، وقم بتغطية أنفك وفمك في حالة السعال أو العطس.
- حافظ على نظافة الأسطح عن طريق التنظيف المنتظم.
- ابق في المنزل إذا شعرت بتوعك وتجنب نشر الفيروسات للآخرين.

كن حذراً

كن أكثر وعياً باللحظة الحالية، بما في ذلك أفكارك ومشاعرك وجسمك والعالم من حولك. يسمى بعض الناس هذا الوعي "اليقظة". يمكن أن يغير بشكل إيجابي الطريقة التي تشعر بها حيال الحياة وكيف تتعامل مع التحديات.

لمزيد من النصائح والدعم حول الصحة العقلية، قم بزيارة:

www.nhsinform.scot/healthy-living/mental-wellbeing

توقف عن التدخين وادخر

يستمر متوسط تكلفة علبة مكونة من 20 سيجارة في الزيادة ويبلغ حالياً أكثر من 12 جنيهًا إسترلينياً. إذا كنت تدخن علبة أو أكثر كل يوم، فسوف تنفق أكثر من 300 جنيه إسترليني شهرياً على السجائر. بالإضافة إلى توفير المال، يعد التوقف عن التدخين أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها من أجل صحتك العامة ورفاهيتك. إذا كنت ترغب في المساعدة والدعم للإقلاع عن التدخين، فيمكنك الاتصال بخدمة NHS Grampian Public Health Healthpoint. اتصل بخطينا الصحي على 08085 20 20 30 وتحديث إلى مستشار يمكنه مساعدتك في العثور على الدعم المناسب لك بما في ذلك الوصول إلى أدوية الإقلاع عن التدخين مجاناً مثل العلاج ببدايل النيكوتين (ع ب ن) يمكنك أيضاً إرسال بريد إلكتروني إلى هليث بونينيت على gram.healthpoint@nhs.scot وسيواصل معك أحد المستشارين. خدمة هيلث بوينت متاحة من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحاً حتى 5 مساءً.

يمكنك أيضاً الحصول على دعم للإقلاع عن التدخين بالإضافة إلى الوصول المجاني إلى العلاج ببدايل النيكوتين من صيدلية مجتمعك المحلي. لذا، توقف عند أي صيدلية كلما استطعت وتحديث إلى أحد الموظفين الذين سيساعدك في العثور على الدعم المناسب لك.

لمزيد من المعلومات حول الإقلاع عن التدخين، قم بزيارة موقع الإقلاع عن التدخين

www.nhsinform.scot/healthy-living/stopping-smoking

الصحة العقلية

قد تكون أشهر الشتاء صعبة بالنسبة للكثير منا ولصحتنا العقلية.

مع انخفاض درجات الحرارة وقصر الأيام، قد نشعر بالحاجة إلى النوم لفترة أطول، أو نلاحظ تغييراً في شهيتنا، أو نجد صعوبة في القيام بأشياء نستمتع بها عادةً.

فيما يلي خمسة أشياء، وفقاً للبحث، يمكن أن تساعد فعلياً في تعزيز صحتنا العقلية:

خمس خطوات للصحة العقلية

التواصل

تواصل مع الأشخاص من حولك: عائلتك وأصدقائك وزملائك وجيرانك. اقض وقتاً في تطوير هذه العلاقات.

كن نشط

ليس عليك الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية. قم بالمشي أو ركوب الدراجات أو لعب كرة القدم. ابحث عن نشاط تستمتع به واجعله جزءاً من حياتك.

استمر في التعلم

يمكن أن يمنحك تعلم مهارات جديدة إحساساً بالإنجاز وثقة جديدة. فلماذا لا تشترك في دورة الطهي هذه، أو تبدأ في تعلم العزف على آلة موسيقية، أو تعرف على كيفية إصلاح دراجتك؟

أعط للآخرين

حتى أصغر عمل يمكن أن يحسب، سواء كانت ابتسامة أو شكر أو كلمة طيبة. يمكن للأعمال الكبيرة، مثل التطوع في مركز مجتمعك المحلي، تحسين صحتك العقلية وتساعدك على بناء شبكات اجتماعية جديدة.

فيتامين د

في اسكتلندا، لا يمكننا الحصول على ما يكفي من فيتامين د من أشعة الشمس خلال أشهر الشتاء. تناول الجرعة اليومية الموصى بها وهي 10 ميكروغرام من فيتامين (د) خلال فترة الشتاء الرئيسية لدعم صحة العظام والعضلات.

لماذا هذا مهم؟

يساعد فيتامين د على تحسين صحة العظام والعضلات. بعض الفئات أكثر عرضة للإصابة بنقص فيتامين (د) وينصح بتناول مكمل غذائي على مدار السنة. وتشمل هذه:

- النساء الحوامل والمرضعات.
- الرضع والأطفال دون سن الخامسة.
- الأشخاص الذين يتعرضون لأشعة الشمس بشكل منخفض أو لا يتعرضون لها، على سبيل المثال أولئك الذين يغطون بشرتهم لأسباب ثقافية أو يقيمون في منازلهم أو مقيدون في الداخل لفترات طويلة أو يعيشون في مؤسسة.

• الأشخاص من الأقليات العرقية ذات البشرة الداكنة مثل أولئك المنحدرين من أصل أفريقي، وأفريقي كاريبي، وجنوب آسيوي، والذين يحتاجون إلى مزيد من التعرض لأشعة الشمس للحصول على نفس القدر من فيتامين د.

الدعم والتوجيه

فيتامينات البداية الصحية، التي تحتوي على فيتامين د، متاحة مجاناً لجميع النساء الحوامل في اسكتلندا.

تتوفر مكملات فيتامين د المجانية أيضاً للأمهات المرضعات، بالإضافة إلى الرضع والأطفال حتى سن ثلاث سنوات.

اسألني القابلة أو أخصائية الرعاية الصحية أو ممرضة الأسرة للحصول على مزيد من المعلومات.

قم بزيارة موقع ويب معايير الغذاء في اسكتلندا للحصول على مزيد من المعلومات حول أهمية فيتامين د www.foodstandards.gov.scot/Vitamin-D



الأدوية

إذا كنت تتناول أدوية منتظمة، فتأكد من طلب ما يكفي من الأدوية لتستمر، خاصة هذا العام عندما تكون عطلة عيد الميلاد ورأس السنة الجديدة أطول من المعتاد. تذكر دائماً أن تطلب فقط ما تحتاجه. إذا نفذت الأدوية الموصوفة لديك، فيرجى الاتصال بصيدليتك المحلية التي يجب أن تكون قادرة على المساعدة في إمدادات الطوارئ.

اكتشف أين يمكنك الحصول على المزيد من الأدوية عندما تنفذ الإمدادات الطبية الخاصة بك. قم بزيارة NHS Inform وابحث عن "الوصول إلى الأدوية".

www.nhsinform.scot/self-help-guides/self-help-guide-accessing-medicines

تحقق من خزانة الأدوية الخاصة بك

تأكد من أن لديك بعض العلاجات التي لا تستلزم وصفة طبية للأمراض الموسمية الشائعة في خزانة الأدوية الخاصة بك.

يمكنك شراء علاجات مفيدة للكثير من الأمراض البسيطة من الصيدلي المحلي أو السوبرماركت، وغالبًا ما يكون ذلك بتكلفة قليلة جدًا. غالبًا ما تكون إصدارات العلامات التجارية الخاصة أرخص ولكنها فعالة بنفس القدر. من المهم التأكد من أن لديك ما يكفي في حالة عدم قدرتك على مغادرة المنزل لأي سبب من الأسباب في الشتاء.

تشمل الأشياء التي يجب أن تحتويها خزانة الأدوية الخاصة بك ما يلي:

- باراسيتامول وإيبوبروفين لتسكين الآلام (تحقق من الملصق أو تحدث إلى الصيدلي للتأكد من أنه مناسب لك).
- مضادات الهيستامين للمساعدة في الحساسية.
- علاجات عسر الهضم مثل مضادات الحموضة.
- ملين خفيف للإمساك.
- حقيبة إسعافات أولية.
- الأدوية المخصصة للأطفال (يمكن للصيدلي أن ينصحك بأنسبها للاحتفاظ بها في المنزل).

تذكر أن الأدوية يمضي تاريخ صلاحيتها، لذا لا تفرط في تخزين خزانة الأدوية الخاصة بك. اتبع دائمًا النصائح الموجودة على العبوة، وإذا استمرت الأعراض (أو كانت شديدة)، احصل على مزيد من النصائح



دعم ونصائح الرعاية الذاتية

يوفر موقع www.nhsinform.scot مجموعة كبيرة من المعلومات والنصائح الصحية. استخدم أدلة المساعدة الذاتية الخاصة بهم للتحقق من الأعراض ومعرفة ما يجب فعله بعد ذلك بما في ذلك كيفية علاج المشكلات الصحية الشائعة في المنزل.

هل تبحث عن مساعدة من أجل صحتك؟

يقدم الخط الصحي NHS Grampian نصائح صحية مجانية وسرية بما في ذلك طرق عملية لتحسين صحتك، مثل فقدان الوزن وزيادة النشاط ودعم الإقلاع عن التدخين ومعلومات عن مجموعات الدعم المحلية والمنظمات.

(يرجى الأخذ في الاعتبار أننا لا نقدم المشورة الطبية)

اتصل بالرقم المجاني 08085 20 20 30 (من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحًا حتى 5 مساءً).



عندما تكون مريضاً أو مصاباً

تعرف على إلى من تتجه ...

يوجد في جرابيين مجموعة من الخدمات المتاحة لمساعدتك في الحصول على المساعدة الطبية المناسبة عندما تكون مريضاً أو مصاباً أو تعيش مع حالة طبية طويلة الأمد.

من المهم الذهاب مباشرة إلى الشخص الذي يتمتع بالمهارات المناسبة. يمكن أن يساعدك ذلك في التعافي بشكل أسرع والتأكد من تشغيل خدمات NHS بشكل أكثر كفاءة.

لمعرفة المزيد عن مجموعة الخدمات المتاحة وكيفية الوصول إليها، قم بزيارة:

www.know-who-to-turn-to.com

المساعدة الذاتية



من أجل الشفاء العاجل، فإن المساعدة الذاتية هي الخيار الأفضل عندما تكون مصاباً بمرض بسيط أو إصابة. تقدم NHS Inform مجموعة واسعة من المعلومات الصحية ونصائح الرعاية الذاتية، بما في ذلك طرق علاج المشاكل الصحية الشائعة في المنزل. لمزيد من المعلومات قم بزيارة: www.nhsinform.scot/self-help-guides

الصيدلة



- الزكام
- القروح نزلات البرد
- التهاب الحلق
- الإسهال أو الإمساك
- عسر الهضم
- أوجاع وآلام
- المساعدة في حالة نفاذ الوصفة الطبية المكررة

الطبيب العام



عندما تكون لديك حالة صحية مستمرة أو مرض لا يتحسن بالعلاج الذاتي، يرجى الاتصال بطبيبك العام. عندما يكون طبيبك العام مغلقاً وتشعر أن مشكلتك مستعجلة ولا يمكنك الانتظار، اتصل بخدمة NHS 24 على 111 للحصول على المشورة.

الصحة النفسية



عندما تحتاج إلى مساعدة في صحتك العقلية أو تجد صعوبة في التعامل مع الأشياء، اتصل بـ:

• مساحة التنفس 0800 83 85 87

أيام الأسبوع من الاثنين إلى الخميس، من 6 مساءً إلى 2 صباحاً وعطلات نهاية الأسبوع من الجمعة 6 مساءً إلى 2 صباحاً.

• Samaritans 116123 مفتوح على مدار 24 ساعة في اليوم، 365 يوماً في السنة

طبيب الأسنان



إذا كانت لديك حاجة ماسة للأسنان، فيجب عليك الاتصال بممارس طب الأسنان الخاصة بك للتقييم والمشورة والعلاج إذا لزم الأمر.

إذا لم تكن مسجلاً في عيادة طب الأسنان، ولديك مشكلة مستعجلة في الأسنان، فيجب عليك الاتصال بخط DIAL للحصول على معلومات ونصائح طب الأسنان على

0345 45 65 990

خارج ساعات العمل، اتصل بخدمة NHS 24 على الرقم: 111

طبيب عيون / أخصائي بصريات



للحصول على رعاية العيون في حالات الطوارئ (بما في ذلك فقدان الرؤية المفاجئ للرؤية، أو احمرار أو ألم العين أو التهابات المفاجئة والعوامات)، يرجى الاتصال بطبيب العيون / أخصائي البصريات أو الاتصال بخدمة NHS 24 على الرقم 111.

يرجى الأخذ في الاعتبار أنه إذا لم يتمكن طبيب العيون / أخصائي البصريات الخاص بك من تحديد موعد ضمن الإطار الزمني المحدد، فسوف يرتبون بديلاً في عيادة أخرى. قد تحتاج للسفر.

الصحة الجنسية



تقدم خدمات الصحة الجنسية:

وسائل منع الحمل الطارئة والروتينية بما في ذلك اللفائف والغرسات واختبار وعلاج الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي/الأمراض المنقولة عن طريق الدم والوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية قبل وبعد التعرض بالإضافة إلى الإجهاض ورعاية فيروس نقص المناعة البشرية.

يرجى الاتصال على 0345 337 9900 لتحديد موعد. للحصول على الدعم والعلاج لحالات الحمل غير المخطط لها، اتصل بفريق رعاية الإجهاض لدينا على

01224 655535

الواقي الذكري متوفر عن طريق البريد يرجى الاتصال على

gram.freecondoms@nhs.scot

خدمات الكحول والعقاقير



إذا كنت قلقاً بشأن تعاطي المخدرات و / أو الكحول الخاصة بك أو بشخص آخر. للحصول

على الدعم والمشورة يرجى الاتصال

• مدينة أبردين 0333 344 8355

• أبردينشاير 01224 558 844

• موراي 01343 610 500

هيئة الخدمات الصحية الوطنية 24



عندما يتم إغلاق عيادة طبيبك العام، وأنت مريض جداً بحيث لا يمكنك الانتظار حتى إعادة فتحه، يمكنك الوصول إلى الخدمات المناسبة خارج ساعات العمل من خلال NHS 24 على 111.

إذا كانت لديك مشكلة صحية ليست عاجلة، فقم بزيارة www.nhsinform.scot حيث تتوفر نصائح ومعلومات صحية موثوقة، بما في ذلك أدوات فحص الأعراض للعديد من الأمراض والإصابات الطفيفة.

إصابات طفيفة



بالنسبة للجروح والحروق الطفيفة والالتواءات أو المشتبه في حدوث كسر في العظام، يرجى الاتصال بـ NHS 24 على 111 للحصول على المشورة أو لحجز موعد في أنسب خدمة لعلاج إصابتك. يمكنك أيضاً زيارة www.nhsinform.scot حيث تتوفر نصائح ومعلومات صحية موثوقة بما في ذلك أدوات فحص الأعراض للعديد من الأمراض والإصابات الطفيفة.

قسم الطوارئ 999



قسم الطوارئ من أجل:

• إصابة شديدة.

• صعوبات في التنفس.

• نزيف شديد.

• اشتباه في نوبة قلبية أو سكتة دماغية.

تقدم نقاط الخدمات الوطنية للصحة غراميان نصائح صحية مجانية وسرية من الموظفين المدربين حول مجموعة واسعة من المواضيع.

يقدم مستشارونا المدربون نصائح مجانية أو معلومات عن:

- مخاوفك الصحية (يرجى الأخذ في الاعتبار أننا لا نقدم المشورة الطبية).
- طرق عملية لتحسين صحتك، مثل فقدان الوزن وزيادة النشاط والدعم المالي.
- الصحة العقلية.
- دعم المجموعات والمنظمات والخدمات التي تقدمها.
- كيفية الوصول إلى خدمات الصحة الوطنية المناسبة.
- مشورة الإدارة الذاتية للظروف طويلة الأمد
- على سبيل المثال الربو والسكري.
- دعم أخصائي الإقلاع عن التدخين.

كيف تتواصل معنا:

الخط الصحي

اتصل بخطنا الصحي المجاني على 08085 20 20 30 (متاح من الاثنين إلى الجمعة من 9 صباحاً إلى غاية 5 مساءً)

المراسلة الصحية

ارسل كلمة INFO إلى الرقم 82727 سوف يتصل بك مستشار النقطه الصحية هلال ساعات العمل الرسائل تكلف معدل الشبكة القياسي الخاص بك

البريد الالكتروني للنقطه الصحية: gram.healthpoint@nhs.scot

healthpoint
WALK IN FOR INFORMATION

healthline 08085 202030
CALL FREE FOR INFORMATION