



Nesušalkite, būkite saugūs ir gerai jauskitės šią

ŽIEMĄ

www.nhsgrampian.org/wintersupport

Stebėkite mus socialiniuose tinkluose, kad gautumėte naujienas ir atnaujinimus.

Suprantame, jog šiuo metu daugybė žmonių išgyvena sunkų laikotarpį.

Norėdami padėti užtikrinti, kad tinkamai savimi rūpinatės, sukūrėme šį lankstinuką, kuriame pateikiame naudingą informaciją ir patarimus. Tikimės, kad jis Jums pravers.

Naudinga kontaktinė informacija	3
Nesušalkite	5
Būkite saugūs	7
Gerai jauskitės	12
Žinokite, kur kreiptis pagalbos	24

Jei reikia patarimo ar kitos su šiuo lankstinuku susijusios informacijos, skambinkite nemokama „NHS Grampian“ sveikatos linija, nr. **08085 20 20 30** (nuo pirm. iki penkt., nuo 9.00 iki 17.00)

Pageidaujant, šis leidinys bus pasiekiamas kitu formatu ir kitomis kalbomis. Kreipkitės į Sveikatos informacijos išteklių tarnybą (angl. Health Information Resources Service) tel. nr. 01224 558504 arba el. pašto adresu gram.resources@nhs.scot

Prašykite leidinio CGD 220516

Naudinga kontaktinė informacija



Maistas, kuras ar pinigai skubiu atveju

costofliving.campaign.gov.scot teikia informaciją apie Škotijoje pasiekiamą pagalbą ir išteklius pragyvenimo išteklių krizės metu.

Vietos miesto taryba (angl. Council) taip pat gali padėti, jeigu Jums skubiai reikia šildymo, maisto arba elektros.

Apsilankykite adresu costofliving.campaign.gov.scot ir įveskite savo gyvenamosios vietos informaciją. Tuomet būsite nukreipti į vietos paramos šaltinius ir gausite informacijos apie pasiekiamus maisto bankus, šiltą prieglobstį (angl. warm space) ir emocinę bei finansinę paramą. Taip pat galite kreiptis telefonu:

- Aberdyno m. paramos linija (angl. Aberdeen City Support Line) 0800 0304 713 (nuo pirm. iki penkt., nuo 9.00 iki 17.00).
- Morio taryba (angl. Moray Council) 0300 123 4563 (nuo pirm. iki penkt., nuo 8.45 iki 17.00).
- Aberdynšyro taryba (angl. Aberdeenshire Council) 03456 081 208 (nuo pirm. iki penkt., nuo 8.45 iki 17.00).

leškote pagalbos sveikatos klausimais?

„NHS Grampian“ sveikatos linija siūlo nemokamus ir konfidencialius patarimus sveikatos klausimais, įskaitant būdus, kaip praktiškai pagerinti savo sveikatą, pvz.: numesti svorio, tapti akyvesniais ar mesti rūkyti. Taip pat teikia informacijos apie vietos paramos grupes ir organizacijas. (Pastaba: medicininių rekomendacijų ir patarimų neteikiame).

- „NHS Grampian“ sveikatos linija
Nemokamas tel. nr. 08085 20 20 30 (nuo pirm. iki penkt., nuo 9.00 iki 17.00).

Žinokite, kur kreiptis pagalbos susirgus ar susižeidus

Grampiano regione siūlomų paslaugų spektras padeda gauti tinkamą medicinos pagalbą susirgus ar susižeidus. Labai svarbu kreiptis ten, kur siūlomi situaciją atitinkantys darbuotojų įgūdžiai. Tai gali padėti sparčiau pasveikti, o taip pat užtikrina, kad „NHS“ paslaugos būtų teikiamos efektyviai. Norėdami sužinoti daugiau apie prieinamas paslaugas, ir kaip jomis pasinaudoti, žr. 24 psl. arba apsilankykite www.know-who-to-turn-to.com

„NHS Inform“ - pagalbos sau gidas ir simptomų tikrinimo priemonė

„NHS Inform“ teikia daug informacijos ir patarimų apie sveikatą, įskaitant ir būdus, kaip gydyti dažnai pasitaikančius sveikatos sutrikimus namie. Apsilankykite: www.nhsinform.scot

Pagalbos numeriai

- Skubios pagalbos tarnybos **999**
- Policijos pagalba neskubiu atveju **101**
- „NHS 24“ pagalba **111**
- Škotijos potvynių linija **0345 988 1188**
- Elektros tiekimo problemos **105**
- Dujų tiekimo skubi pagalba **0800 111 999**
- „ScottishWater“ **0800 077 8778**



Nesušalkite



Kaip užtikrinti, kad namuose būtų šilta

Namus turėtumėte šildyti iki Jums tinkamos temperatūros. Kambariuose, kuriuose praleidžiate daugiausiai laiko, pvz.: svetainėje ar miegamajame, jei įmanoma, temperatūra turėtų būti ne žemesnė nei 18°C, ypač jei turite sveikatos sutrikimų. Be to, naktį miegamojo kambario langus laikykite uždarytus. Nuolatinė žema vidaus patalpų temperatūra gali turėti didelės neigiamos įtakos sveikatai, ypač senstant. Dėvint kelis drabužių sluoksnius bus šilčiau nei dėvint vieną šiltą drabužį.

Sužinokite, ar Jums priklauso išmokos

Daugybė žmonių nesinaudoja išmokomis, nors jos jiems priklauso. Jei norite pasitikrinti, kokios išmokos Jums priklauso, apsilankykite adresu www.mygov.scot/browse/benefits arba skambinkite nemokamu tel. nr. 0800 182 2222.



Kadangi esate Škotijos gyventoja(s), Jums gali būti suteikta išmoka (iki £5 000) Jūsų gyvenamojo būsto energijos vartojimo efektyvumui pagerinti. Pasitikrinti, ar turite teisę kandidatuoti į šią išmoką, galite apsilankę www.homeenergyscotland.org/warmer-home/ arba paskambinę nemokamu tel. nr. 0808 808 2282 (nuo pirm. iki penkt., nuo 8.00 iki 20.00 ir šešt., nuo 9.00 iki 17.00). Telefono linijos dažniausiai būna labai užimtoms vakarais ir savaitgaliais.



Saugokitės sukčių

Deja, realybė tokia, kad nusikaltėliai savo grobiu pasirenka labiausiai pažeidžiamus. Sustokite ir minutėlę susimastykite prieš atiduodami pinigų arba atskleisdami asmeninę informaciją. Jeigu jaučiate spaudimą, labai tikėtina, kad tai - apgavystė.

Rinkitės žiemiškam orui tinkamus drabužius

Šią žiemą, prieš išeidami iš namų pagalvokite apie drabužius, kuriuos dėvėsite. Papildomi sluoksniai padės nesusalti ir nesuslapti. Tai taip pat taikoma ir žieminei avalynei - įsitikinkite, kad ji patogiai ir suteikia gerą sukibimą. Taip nepaslysite ir nepargriūsite.

Jeigu Jums šalta būnant namuose, apsivilkite papildomą drabužių sluoksnį.

Nesvarbu, ar esate viduje ar lauke, vilnos ir medvilnės drabužiai padės nesusalti.

Kai šalta, papildomai galite naudoti anklodę, karšto vandens butelį arba mikrobangų krosnelėje kaitinamą šildyklę.

Buvo įsteigta nemažai šilto prieglobsčio vietų. Apsilankykite savo tarybos internetinėje svetainėje (žr. dalį naudinga kontaktinė informacija), kad rastumėte esančią arčiausiai. Tai puiki proga susišilti ir susipažinti su kitais.

Būkite saugūs



Būkite pasirengę kritinėms situacijoms

Žiema gali pateikti visokių netikėtumų. Ji gali atnešti sniego ir ledo, stipraus vėjo, elektros energijos tiekimo sutrikimų ar potvynių.

Incidentu metu gali tekti likti namuose ilgą laiką, kurio metu gali būti nutrūkęs elektros energijos tiekimas. Tokiu atveju naudinga būti pasirūpinus būtiniausiomis atsargomis, pvz.: konservuotais ir džiovintais maisto produktais, geriamu vandeniu buteliuose, vaistais, žibintuvėliais, radijo aparatu ir baterijomis, nešiojama dujine virykle (nepamirškite ją naudoti saugiai, nes naudojant netinkamai kyla CO2 rizika), naminių gyvūnėlių ėdalu ir šiltais drabužiais. Jei įmanoma, planuokite turėti atsargų, kurių užtektų iki 72 val.

Daugiau informacijos apie tai, kaip pasiruošti kritinėms situacijoms, įskaitant potvynius, blogą orą ir elektros energijos tiekimo sutrikimą, apsilankykite: www.ready.scot/

Priešgaisrinė sauga žiemą

Žiemą leidžiame daugiau laiko namuose. Norime užtikrinti, kad Jūsų namai būtų kuo geriau apsaugoti nuo gaisro rizikos.

- Nešiojamus šildytuvus laikykite atokiai nuo užuolaidų ir baldų.
- Niekada nepalikite elektrinės anklodės įjungtos, kai esate lovoje, nebent ji pažymėta ženklu „saugu naudoti visą naktį“.
- Įsitikinkite, kad dūmų ir karščio detektoriai veikia. Jei reikia, pakeiskite baterijas.

Daugiau informacijos apie priešgaisrinę saugą žiemą, žr. www.firescotland.gov.uk



Saugus dujų naudojimas

Nesaugūs dujiniai prietaisai gali skleisti ypač nuodingas dujas - anglies monoksidą. Šios dujos yra beskonės, bekvapės ir neturi spalvos. Prieš atslenkant šaltam žiemos orui įsitikinkite, kad jūsų boileris, viryklė ir kiti dujas naudojantys prietaisai yra saugūs naudoti. Taip pat įtaisykite anglies monoksido detektorius kambariuose, kuriuose naudojate dujomis varomus įrenginius, pvz.: boilerį, židinį (įskaitant atvirą židinį), dujų ar parafino šildytuvus, viryklę ar dūmtakį.

Dujiniai boileriai ir prietaisai turi būti tikrinami vieną kartą per metus, o patikrą turi atlikti su „Gas Safe“ užsiregistravęs inžinierius. Apsilankykite adresu www.GasSafeRegister.co.uk arba skambinkite tel. nr. 0800 408 5500.

Parentkite savo automobilį žiemai

Papildykite langų plovimo skysčio bakelį, patikrinkite padangas ir įsitikinkite, kad bagažinėje turite kritinėms situacijoms skirtą rinkinį.

Kritinėms situacijoms skirtas rinkinys

Bagažinėje turėkite žibintuvėlį, pirmos pagalbos vaistinėlę, vilkimo lyną, užvedimo laidus, sniego kastuvą, avarinio sustojimo trikampį, šiltų drabužių ir šviesą atspindintį drabužį. Kai užklumpa prastas oras, pirmenybę teikite saugumui, o ne punktualumui.

Valykite takelius

Įsitikinkite, kad takelis nėra padengtas sniegu / ledu ir, jeigu yra galimybė, naudokite smėlį ar druską. Jei turite vyresnio amžiaus kaimynų, kurie patys negali nuvalyti takelio, jiems padėkite. Tarybos internetinėje svetainėje ieškokite informacijos apie artimiausią žvyro ir druskos dėžę.



Būkite atsargūs lauke

Kuomet takeliai apsnigti ar apledėję, būkite ypač atsargūs ir į lauką eikite tik būtiniausiu atveju, kad nepaslystumėte ir nepargriūtumėte. Eidami į lauką dėvėkite tvirtus batus su neslidžiu padu, kad nepaslystumėte ir išvengtumėte galimos traumos. Jei reikia, taip pat naudokite lazda, kad eidami jaustumėtės tvirčiau.

Taip pat labai svarbu naktį arba tamsią dieną dėvėti šviesius, ryškius, šviesą atspindinčius drabužius, kad kiti eismo dalyviai Jus matytų, ir būtų išvengta nelaimingų atsitikimų.

Norėdami gauti daugiau informacijos ir patarimų apie saugą keliuose žiemą, žr. www.getabout.org.uk

Stebėkite orų prognozes

Ar Jūsų kelionė tikrai būtina? Planavimo į priekį pagalba, kai kurios kelionės gali būti atidėtos, kol pagerės orai. Oras gali pasikeisti labai greitai, todėl stebėkite vietas orų prognozes internete, per televizorių ar radijuje.

Stebėkite įspėjimus apie vietas orus adresu: www.metoffice.gov.uk



Aplankykite pažeidžiamus kaimynus ir giminaičius

Aplankykite vyresnio amžiaus kaimynus ir giminaičius net ir tuo atveju, jei jie ilgais žiemos mėnesiais jaučiasi gerai. Jie gali apsidžiaugti Jūsų teikiama parama būti nepriklausomais ir išvengti socialinės atskirties.

Įsitikinkite, kad jie:

- yra saugūs ir jaučiasi gerai.
- nesušąla, ypač naktį.
- turi maisto ir vaistų atsargų ir jiems neteks eiti į lauką, kai labai šalta.
- nepaslys ir nepargrius ant šalia namų esančių apsnigtų ar apledėjusių takelių.

Jei reikia informacijos ar patarimų apie tai, kaip paremti giminaitį ar vyresnio amžiaus kaimynus, skambinkite nemokamu „Age Scotland“ pagalbos tel. nr. 0800 1244222 nuo pirm. iki penkt. nuo 9.00 iki 17.00.

Smurtas artimoje aplinkoje

Kritinės situacijos atveju visuomet skambinkite numeriu 999.

Jeigu namuose nesate saugūs arba nerimaujate dėl savo ar savo šeimos saugumo, neprivalote laukti kritinės situacijos, kad sulauktumėte pagalbos. Jei patiriate smurtą namuose, svarbu apie tai pranešti. Nepamirškite: Jūs niekada nebūsite palikti vieni - net švenčių metu.

Svarbiausia nepamirškite, jog Jūsų patiriamas smurtas artimoje aplinkoje nėra Jūsų kaltė.

Škotijos smurto artimoje aplinkoje pagalbos linija

Parama pasiekama 24 val. per parą, 7 d. per savaitę visiems, kurie patiria smurtą artimoje aplinkoje arba yra priverstinėje santuokoje. Paramą taip pat gali gauti šio asmens šeimos nariai, draugai, kolegos ar darbuotojai, kurie jiems padeda.

Skambinkite tel. nr. 0800 027 1234 (24 val. per parą) arba rašykite žinutę tiesioginiame pokalbyje adresu www.sdafmh.org.uk

Daugiau informacijos ir paramos rasite:

- www.mygov.scot/domestic-abuse
- www.womensaid.scot/information-support/

Gerai jauskitės

Palaikykite fizinį aktyvumą

Net ir truputis fizinės veiklos gali padėti išlikti stipriems ir mobiliems, todėl į dienvakę įtraukę keletą lengvų pratimų užtikrinsite savo fizinį aktyvumą. Pasistenkite dienos metu sėdėti trumpiau, išeikite trumpam pasivaikščiokimui, o užklupus blogam orui pasivaikščiokite namuose ar biure. Jei galite, per dieną fizine veikla užsiimkite bent 30 minučių, nors net ir kelios minutės yra geriau nei nieko. Įtraukite raumenis stiprinančių pratimų, nes jie gali padėti išlikti stipriais ir nepriklausomais ir sumažinti parkritimų riziką. Daugiau informacijos apie tai, kaip išlikti aktyviems rasite adresu: www.nhsinform.scot/healthy-living/keeping-active

Sveikai maitinkitės

Kartais gali būti sunku nuolat gaminti maistą ir užtikrinti, kad maitinamės sveikai ir subalansuotai, tačiau sveika mityba yra be galo svarbi, ypač žiemą. Visavertė mityba padeda likti sveikais ir jaustis gerai. Valgykite tokius patiekalus, kuriuose gausu baltymų, angliavandenių, vaisių ir daržovių. Gerkite daug vandens (ir šiltų gėrimų ar sriubos šaltuoju metų laiku) ir pasistenkite neviršyti rekomenduojamo alkoholio kiekio. Alkoholio vartojimas gali padidinti parkritimo riziką ir turėti kitų neigiamų padarinių šaltuoju metų laiku.

Daugiau informacijos apie sveiką mitybą rasite adresu: www.foodstandards.gov.scot/consumers/healthy-eating/eat-well-your-way



Ispaniškas porų ir bulvių omletas

Ingredientai (1 porcijai)

- 1 a. š. alyvuogių aliejaus
- 1 mažas poras (nuplautas ir supjaustytas)
- 2 kiaušiniai
- Žiubsnelis juodųjų pipirų (jei norite)
- 2 v. š. pusriebio pieno
- 1 vid. dydžio bulvė (nulupta, supjaustyta kubeliais ir išvirta)

Gaminimo būdas

1. Įkaitinkite grilių.
2. Įkaitinkite pusę aliejaus mažoje keptuvėje ir kepkite porą, kol suminkštės, tuomet išimkite iš keptuvės.
3. Dubenyje suplakite kiaušinius, juoduosius pipirus ir pieną.
4. Įkaitinkite likusį aliejų mažoje keptuvėje, suberkite bulves ir porus. Ant viršaus supilkite išplaktus kiaušinius ir kepkite ant vidutinės ugnies, kol kiaušiniai pradės kietėti.
5. Pakiškite keptuvę po griliumi, kol kiaušiniai galutinai iškeps.
6. Išverskite omletą į šiltą lėkštę ir patiekite.



Morkų ir bulvių sriuba

Ingredientai (4 porcijoms)

- 1 svogūnas (nuluptas ir susmulkintas)
- 2 bulvės (nuluptos ir supjaustytos)
- 2 morkos (nuskustos ir supjaustytos)
- 1 litras verdančio vandens su 1 daržovių sultinio kubeliu
- Žiupsnelis juodųjų pipirų (jei norite)

Gaminimo būdas

1. Suberkite svogūnus, morkas ir bulves į didelį puodą, supilkite sultinį, užvirkite ir virkite ant žemos ugnies 30 min. arba kol daržovės suminkštės.
2. Sutrinkite sriubą, kol ji taps norimos konsistencijos.
3. Pagardinkite juodaisiais pipirais ir patiekite.

Daugiau receptų rasite:

- www.confidence2cook.co.uk/recipes
- www.parentclub.scot/articles/easy-cheap-and-tasty-family-recipes

Maisto higiena

Skaičiuojama, jog kiekvienais metais JK maistu apsinuodija apie 2,4 milijonai žmonių. Bet kuris iš mūsų gali apsinuodyti maistu, tačiau vyresni nei 65 m. amžiaus žmonės yra daug labiau pažeidžiami rimtų šalutinių poveikių.

Su metais organizmo imuninė sistema silpnėja, todėl rizika apsinuodyti maistu auga, o tai gali privesti prie rimtos ligos, hospitalizacijos ar net mirties.

Nesvarbu, ar gaminate namuose ar šildote maisto likučius, geri maisto higienos įpročiai yra be galo svarbūs, todėl laikykitės šių 4 taisyklių:

Švara

Tinkamas rankų plovimas bei paviršių valymas pašalina bakterijas, o tai padeda sustabdyti kenksmingų bakterijų ir virusų plitimą maiste.

Atšaldymas

Įsitikinkite, kad atšaldote, užšaldote ir atšildote maistą saugiai.

Gaminimas

Gaminant maistą tinkamoje temperatūroje ir teisingą laiko tarpą padės nužudyti visas kenksmingas bakterijas. Visuomet perskaitykite patarimus ant maisto pakuočių ir laikykitės pateiktų gaminimo instrukcijų.

Venkite kryžminio užteršimo

Kryžminis bakterinis užteršimas dažniausiai pasitaiko kuomet žalias maistas liečiasi arba laša ant jau pagaminto maisto, įrankių ar paviršių.

Daugiau informacijos rasite:

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

Pasirūpinkite būtiniausiais produktais (duona, pienu, tualetiniu popieriumi)

Gera mintis turėti keletą papildomų maisto produktų savo spintelėje, pvz.: ilgo galiojimo pieno ir maisto skardinėse, kad užklupus prastam orui nereikėtų eiti apsipirkti. Duoną ir pieną taip pat galima laikyti šaldymo kameroje ir suvartoti vėliau. Įsigykite tokių papildomų būtiniausių produktų kaip tualetinis popierius ir indų ploviklis. Taip išvengsite reikalo eiti įsigyti ne maisto produktų, kai oro sąlygos subjurs.

Pasiskiepykite

COVID-19 niekur nedingo. COVID-19 vakcinos dozė padeda sustiprinti apsaugą, kurią sukūrė ansktesnės vakcinos dozės ir suteikia ilgesnę apsaugą nuo rimto susirgimo COVID-19.

Reikalavimus atitinkančioms grupėms dabar taip pat siūloma gripo vakcina. Gripo vakcina yra saugi ir efektyvi. Dėl apribojimų koronaviruso pandemijos metu, per pastarąsias keletą žiemų susirgimų gripu skaičius nebuvo aukštas, tačiau šiemet tikimės daug daugiau susirgimų, kadangi žmonės grįžo į savo darbo vietas ir dažniau renkasi į socialines grupes. Kiekvienais metais milijonai žmonių, įskaitant vaikus ir labiausiai pažeidžiamus, skiepijasi šia sezonine vakcina, kad apsisaugotų nuo rimtų susirgimų gripu. Tai taip pat padeda apsaugoti labiausiai pažeidžiamus mūsų bendruomenės narius.

Pasitikrinti, ar atitinkate reikalavimus gauti nemokamą vakciną ir kaip ją gauti, galite čia:
www.grampianvax.com/flu-and-covid-19-vaccinations/



Sustabdykite žiemos ligų plitimą

COVID-19, peršalimai, gripas ir norovirusas greičiau plinta žiemos metu.

Mes ir toliau turime stengtis apsaugoti save ir kitus. Nesusirkite ir apsugokite aplinkinius šią žiemą.

Sumažinkite riziką:

- pasiskiepydami - tai geriausias būdas apsugoti save.
- reguliariai plaudami rankas ir prisidengdami nosį ir burną, kai kosėjate arba čiaudite.
- reguliariai valykite paviršius, kad palaikytumėte gerą higieną.
- jei prastai jaučiatės, likite namuose ir užkirskite kelią virusų plitimui.

Gera psichikos sveikata

Žiemos mėnesiai gali būti sunkūs mums ir mūsų psichikos būklei.

Krentant temperatūrai ir trumpėjant dienoms, galime pradėti jausti poreikį miegoti ilgiau, pastebėti pakitusį apetitą arba nebesimėgauti veiklomis, kurias įprastai mėgstame.

Žemiau pateikiami penki patarimai, kurie, pasak tyrimų, gali labai padėti pagerinti mūsų psichikos būklę:

Penki žingsniai link geros psichikos sveikatos

Atraskite ryšį

Atraskite ryšį su Jus supančiais žmonėmis: kaimynais, draugais, kolegomis ir kaimynais. Skirkite laiko šiems santykiams vystyti.

Būkite aktyvūs

Neprivalote eiti į sporto klubą. Išėikite pasivaikščioti, važinėkite dviračiu ar žaiskite futbolą. Atraskite veiklą, kuria mėgaujate ir įtraukite ją į kasdienę rutiną.

Nepalaukite mokytis

Naujų įgūdžių mokymasis gali suteikti pasitikėjimo savimi ir pasiekimo jausmą. Todėl užsirašykite į maisto gaminimo kursus, pradėkite mokytis groti koku nors instrumentu arba išmokite sutaisyti savo dviratį. Kodėl gi ne?

Duokite kitiems

Svarbus net ir mažiausias gerumo gestas - šyspena, ištartas „ačiū“ ar malonus žodis. Didesnė gerumo išraiška, pavyzdžiui savanorystė vietos bendruomenės centre, gali pagerinti Jūsų psichikos sveikatą ir padėti sukurti naujus socialinius ryšius.

Būkite dėmesingi

Daugiau dėmesio skirkite dabarčiai, įskaitant savo mintis ir jausmus, kūną ir pasaulį aplinkui. Kai kurie žmonės šį suvokimą vadina „sąmoningumo meditacija“. Tai gali turėti teigiamos įtakos tam, kaip priimate savo gyvenimą, ir kaip susidorojate su užklupusiais sunkumais.

Daugiau patarimų ir palaikymo geros psichikos sveikatos klausimais rasite:

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

Meskite rūkyti ir sutaupykite

Vidutinė 20 cigarečių pakelio kaina nuolat auga ir šiuo metu yra apie £ 12. Jei per dieną surūkote pakelį cigarečių ar dar daugiau, per mėnesį cigaretėms išleidžiate daugiau nei £ 300. Mesdami rūkyti ne tik sutaupysite, bet ir žymiai pagerinsite savo sveikatą ir savijautą. Jei Jums reikia mesti rūkyti, susisiekite su „NHS Grampian Healthpoint“ visuomenės sveikatos tarnyba. Skambinkite sveikatos linijos nr. 08085 20 20 30 ir pasikalbėkite su vienu iš darbuotojų, kuris padės rasti tinkamą paramą, įskaitant prieigą prie nemokamų medicinos produktų, naudojamų atpratinti nuo rūkymo, pvz.: nikotino pakaitinės terapijos (NPT). Taip pat „Healthpoint“ galite siųsti el. laišką adresu gram.healthpoint@nhs.scot ir su Jumis susisieks vienas iš darbuotojų. „Healthpoint“ tarnyba dirba nuo pirm. iki penkt., nuo 9.00 iki 17.00. Paramos mesti rūkyti kartu su nemokama prieiga prie NPT sulauksite ir vietos bendruomenės vaistinėje. Todėl Jums patogiu laiku apsilankykite vaistinėje ir pasikalbėkite su vienu iš darbuotojų, kurie padės rasti tinkamą pagalbą.

Daugiau informacijos apie metimą rūkyti rasite:

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

Vitaminas D

Žiemą Škotijoje negauname pakankamai vitamino D iš saulės šviesos. Žiemą vartokite rekomenduojamą dienos vitamino D dozę (10 mikrogramų), kad palaikytumėte gerą kaulų ir raumenų būklę.

Kodėl tai svarbu?

Vitaminas D padeda pagerinti kaulų ir raumenų būklę. Kai kurioms žmonių grupėms kyla didesnė rizika patirti vitamino D trūkumą ir jiems rekomenduojama šį papildą vartoti ištisus metus. Į šias grupes įeina:

- Besilaukiančios ir žindančios moterys.
- Naujagimiai ir vaikai iki penkių metų.
- Žmonės, kurie saulėje būna mažai arba išvis nebūna, pvz.: asmenys, kurie odą dengia dėl kultūrinių priežasčių, yra priversti būti namuose ilgą laiką arba gyvena įstaigoje.
- Etninių mažumų grupių atstovai, turintys tamsią odą, pvz.: kilę iš Afrikos, Afrikos Karibų ar pietų Azijos, kuriems reikia saulėje būti daug ilgiau, kad gautų tiek pat vitamino D.

Palaikymas ir vartojimo nurodymai

Vitaminai „Healthy Start“, kuriuose yra vitamino D, yra prieinami visoms besilaukiančioms moterims Škotijoje. Nemokami vitamino D papildai taip pat prieinami ir žindančioms moterims bei naujagimiams ir vaikams iki trijų metų.

Tolimesnės informacijos teiraukitės savo akušerių, namuose lankančių medikų (angl. Health Visitor) arba šeimos seselių. Apsilankykite „Food Standards Scotland“ internetinėje svetainėje, kurioje rasite daugiau informacijos apie vitamino D svarbą:
www.foodstandards.gov.scot/Vitamin-D



Vaistai

Jei reguliariai vartojate vaistus, įsitinkite, kad jų turite ilgesniam laikui, nes šiemet dėl laisvų dienų Kalėdoms ir Naujiesiems Metams, vaistinės ilgiau nedirbs. Nepamirškite, kad užsisakyti reikėtų tik tiek vaistų, kiek tikrai suvartosite. Jei netyčia receptiniai vaistai pasibaigtų, kreipkitės į vietos vaistininkus, kurie turėtų Jums padėti gauti reikiamų vaistų greičiau.

Sužinokite, kur gauti daugiau vaistų, jei Jūsų vaistų atsargos baigėsi. Apsilankykite „NHS Inform“ puslapyje ir ieškos (angl. search) lauke įveskite „accessing medicines“. www.nhsinform.scot/self-help-guides/self-help-guide-accessing-medicines

Patikrinkite savo vaistų spintelę

Įsitikinkite, kad vaistų spintelėje turite be recepto parduodamų vaistų skirtų dažnai pasitaikančių sezoninių ligų gydymui.

Naudingų vaistų lengvoms ligoms gydyti galite pigiai įsigyti vietos vaistinėje ar prekybos centre. Nuosavo prekės ženklo vaistų versijos dažnai būna pigesnės, bet tokios pat efektyvios. Svarbu užtikrinti, kad turite pakankamai vaistų tuo atveju, jeigu iš namų žiemą negalėtumėte išeiti dėl kokios nors priežasties ilgą laiką.

Vaistai, kuriuos patartina turėti savo vaistų spintelėje:

- Paracetamolio ir ibuprofeno skausmui malšinti (skaitykite vaisto informacinį lapelį arba pasitarkite su vaistininku, kad užtikrintumėte, jog šis vaistas Jums tinka).
- Antihistamino tablečių nuo alergijų.
- Vaistų nuo nevirškinimo, pvz.: rūgštingumą neutralizuojančių tablečių.
- Silpnų vidurius laisvinančių vaistų nuo vidurių užkietėjimo.
- Pirmosios pagalbos vaistinėle.
- Vaistų konkrečiai skirtų vaikams (vaistininkai patars, kokių vaistų naudinga turėti namuose).

Nepamirškite, kad vaistų galiojimas taip pat baigiasi, todėl neperpildykite savo vaistų spintelės. Visada perskaitykite informaciją ant pakuotės ir, jei simptomai tęsiasi (arba stipriai pablogėja) kreipkitės pagalbos.



Parama ir patarimai apie rūpinimąsi savimi

www.nhsinform.scot teikia daugybę įvairių patarimų ir informacijos sveikatos klausimais. Naudokitės jų savipagalbos vadovais, kad pasitikrintumėte simptomus ir sužinotumėte, kaip elgtis toliau, įskaitant, kaip gydyti dažnai pasitaikančias sveikatos problemas namuose.

leškote pagalbos sveikatos klausimais?

„NHS Grampian“ sveikatos linija siūlo nemokamus ir konfidencialius patarimus sveikatos klausimais, įskaitant būdus, kaip praktiškai pagerinti savo sveikatą, pvz.: numesti svorio, tapti akyvesniais ar mesti rūkyti. Taip pat teikia informacijos apie vietos paramos grupes ir organizacijas. (Pastaba: medicininių rekomendacijų ir patarimų neteikiame).

Skambinkite nemokamu tel. nr. **08085 20 20 30** (nuo pirm. iki penkt., nuo 9.00 iki 17.00).



Kai susergate ar susižeidžiate,
ŽINOKITE, KUR KREIPTIS PAGALBOS...

Grampiano regione siūlomų paslaugų spektras padeda gauti tinkamą medicinos pagalbą susirgus, susižeidus ar kenčiant nuo ilgalaikės ligos.

Labai svarbu kreiptis ten, kur siūlomi situaciją atitinkantys darbuotojų įgūdžiai. Tai gali padėti sparčiau pasveikti, o taip pat užtikrina, kad „NHS“ paslaugos būtų teikiamos efektyviai.

Daugiau apie prieinamas paslaugas, ir kaip jomis pasinaudoti, žr. www.know-who-to-turn-to.com



SAVIPAGALBA

Lengvai susirgus ar patyrus nedidelį sužeidimą, greičiausiai pasveiksite savipagalbos būdu. „NHS Inform“ teikia daugybę informacijos sveikatos klausimais ir patarimų apie rūpinimąsi savimi, įskaitant būdus, kaip gydyti dažnai pasitaikančias sveikatos problemas namuose. Daugiau informacijos rasite adresu:

www.nhsinform.scot/self-help-guides



VAISTININKAI

- Peršalimai
- Pūslelinė
- Gerklės skausmas
- Viduriavimas ar vidurių užkietėjimas
- Virškinimo problemos
- Maudimas ir skausmas
- Pagalba, jei baigiasi receptiniai vaistai



BENDROSIOS PRAKTIKOS GYDYTOJAS

Jei kenčiate nuo besitęsiančios sveikatos problemos ar ligos, kurios simptomai nepagerėja gydantis namuose, kreipkitės į Bendrosios praktikos gydytoją (BPG).

Jei BPG kabinetas uždarytas, o problema tampa skubia ir negali laukti, skambinkite „NHS 24“ pagalbos numeriu 111.



PSIHIKOS SVEIKATA

Jei reikia pagalbos psichikos sveikatos klausimu arba jaučiate, kad sunku susidoroti su kasdienėmis aplinkybėmis, susisiekite su:

- „Breathing Space“, tel. nr. **0800 83 85 87** (Nuo pirm. iki ketv., nuo 18.00 iki 2.00 ir savaitgaliais nuo 18.00 penkt. iki 2.00 pirm.)
- „Samaritans“ tel. nr. 116 123 (linijos veikia 24 val. per parą, 365 d. per metus)



STOMATOLOGAI

Jei turite skubią odontologinę problemą, susisiekite su savo stomatologijos kabinetu, kad įvertintų problemą ir patartų arba suteiktų reikiamą gydymą.

Jei nesate užsiregistravę stomatologijos kabinete ir kyla skubi odontologinė problema, susisiekite su Odontologijos informacijos ir patarimų linija, nr. 0345 45 65 990.

Ne darbo valandomis skambinkite „NHS 24“ pagalbos nr. 111.



OPTOMETRIJOS / OKULISTŲ PASLAUGOS

Jei reikia skubios akių priežiūros pagalbos (įskaitant staigų apakimą, skausmingas ar paraudusias akis, staigius blyksnius ir plaukiojančias drumsteles), susisiekite su savo okulistu arba skambinkite „NHS 24“ nr. 111.

Pastaba: jei Jūsų optometrijos kabinetas negalės paskirti vizito rekomenduojamo termino metu, jie paskirs vizitą kitame optikos kabinete (į šį kabinetą gali tekti vykti tolesnį atstumą).



SEKSUALINĖ SVEIKATA

Į seksualinės sveikatos priežiūros paslaugas įtraukta:

Skubi ir įprasta kontracepcija, įskaitant spirales ir implantus, lytiniu keliu plintančių ligų / kraujyje randamų virusų tyrimai ir gydymas, profilaktinis gydymas prieš ir po užsikrėtimo ŽIV, abortai ir priežiūra užsikrėtus ŽIV. Norėdami užsiregistruoti, skambinkite nr. 0345 337 9900. Neplanuoto nėštumo nutraukimo klausimais, skambinkite „Abortion Care“ nr. 01224 655535. Prezervatyvų galite gauti paštu, todėl susisiekite el. pašto adresu: gram.freecondoms@nhs.scot



KOVOS SU ALKOHOLIO IR NARKOTIKŲ VARTOJIMU PASLAUGOS

Jei nerimaujate dėl savo ar kito asmens narkotikų ir (arba) alkoholio vartojimo, paramos ir patarimų sulauksite paskambinę:

- Aberdyno m. 0333 344 8355
- Aberdynšyre 01224558844
- Moryje 01343610500



„NHS 24“ PAGALBA

Kai BPG kabinetas uždarytas, o jaučiatės per daug prastai, kad lauktumėte, paslaugos ne darbo val. bus suteiktos paskambinus „NHS 24“ tel. nr. 111.

Jei nerimaujate dėl savo sveikatos, tačiau problema nėra skubi, apsilankykite www.nhsinform.scot, kurioje gausu patikimų patarimų ir informacijos apie sveikatą, įskaitant galimybę patikrinti daugelį lengvų susirgimų ir sužalojimų simptomų.



NEDIDELI SUŽALOJIMAI

Jei įsipjovėte, nestipriai nusideginote, pasitempėte ar įtariate susilaužę kaulą, skambinkite „NHS 24“ tel. nr. 111, kad gautumėte patarimų arba užsirašytumėte vizitui įstaigoje, pasirengusioje gydyti patirtą sužalojimą. Taip pat galite apsilankyti svetainėje www.nhsinform.scot, kurioje gausu patikimos informacijos apie sveikatą, įskaitant galimybę patikrinti daugelį lengvų susirgimų ir sužalojimų simptomų.



SKUBIOS PAGALBOS SKYRIUS ARBA 999

Skubios pagalbos skyrius skirtas:

- Rimties sužalojimams.
- Kvėpavimo sutrikimams.
- Stipriam kraujavimui.
- Įtariamo miokardo infarkto ir insulto atvejams.

„NHS Grampian Healthpoint“ dirbantys apmokyti darbuotojai teikia nemokamus ir konfidencialius patarimus daugybe su sveikata susijusių klausimų.

Mūsų apmokyti darbuotojai siūlo nemokamą informaciją apie:

- Sveikatą ir Jus neraminančius su ja susijusius klausimus (Pastaba: medicininių rekomendacijų ir patarimų neteikiame).
- Praktinius būdus, kaip pagerinti sveikatą, pvz.: numesti svorio, tapti aktyvesniais ar gauti finansinę paramą.
- Gerą psichikos sveikatą.
- Paramos grupes ir organizacijas bei jų teikiamas paslaugas.
- Prieigą prie reikiamų „NHS“ paslaugų.
Būdus, kurie padės susidoroti su ilgalaikėmis sveikatos problemomis, pvz.: astma, diabetu.
- Pagalbą mesti rūkyti.

Kaip su mumis susisiekti:

Sveikatos linija (angl. Healthline)

Skambinkite nemokama sveikatos linija nr. **08085 20 20 30** (nuo pirm. iki penkt., nuo 9.00 iki 17.00).

Sveikatos SMS žinutė (angl. Healthtext)

SMS žinute siųskite žodį INFO, nr. 82727. „Healthpoint“ darbuotoja(s) su Jumis susisieks darbo valandomis. Žinutės kaina - standartinis ryšio tiekėjo tarifas.

Siųskite el. laišką adresu: gram.healthpoint@nhs.scot

healthpoint
WALK IN FOR INFORMATION

healthline 08085 202030
CALL FREE FOR INFORMATION