



Zadbaj o ciepło, bezpieczeństwo i samopoczucie tej

ZIMY

www.nhsgrampian.org/wintersupport

Śledź nas w mediach społecznościowych i bądź na bieżąco z informacjami.



NHSGrampian



@nhs_grampian



@NHSGrampian

Rozumiemy, że obecnie dla wielu osób jest to trudny okres.

Przygotowaliśmy niniejszą broszurę z informacjami i poradami, aby pomóc Ci zadbać o siebie. Mamy nadzieję, że okaże się ona przydatna.

Przydatne kontakty	3
Zadbaj o ciepło	5
Zadbaj o bezpieczeństwo	7
Zadbaj o samopoczucie	12
Wiedz, do kogo się zwrócić	24

Jeśli potrzebujesz dalszej porady lub więcej informacji na którykolwiek temat opisany w tej broszurze, zadzwoń na bezpłatną infolinię NHS Grampian Healthline pod numer **08085 20 20 30** (od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00).

Niniejsza publikacja może zostać udostępna w innych formatach i wersjach językowych. Prosimy kontaktować się telefonicznie z Health Information Resources Service pod numerem: 01224 558504 lub e-mailowo: gram.resources@nhs.scot

Poproś o publikację: CGD 220516

Przydatne kontakty

Pomoc z żywnością, ogrzewaniem lub pieniędzmi costofliving.campaign.gov.scot udziela informacji na temat pomocy i zasobów dostępnych w Szkocji w związku z kryzysem związanym z rosnącymi kosztami życia.

Lokalny urząd miasta może również pomóc, jeśli potrzebujesz pilnie pomocy z ogrzewaniem, jedzeniem lub elektrycznością.

Wejdź na stronę: costofliving.campaign.gov.scot i wybierz swój region, aby uzyskać informacje na temat lokalnych źródeł pomocy, w tym dane lokalnych banków żywności i miejsc gdzie można się ogrzać oraz informacje na temat wsparcia emocjonalnego i porad socjalnych, lub zadzwoń do:

- Aberdeen City Support Line
0800 0304 713 (poniedziałek - piątek, od 9:00 do 17:00).
- Moray Council
0300 123 4563 (poniedziałek - piątek, od 8:45 do 17:00).
- Aberdeenshire Council
03456 081 208 (poniedziałek - piątek, od 8:45 do 17:00).

Potrzebujesz pomocy ze zdrowiem?

Infolinia NHS Grampian healthline udziela bezpłatnych i sprawdzonych porad, w tym praktyczne rady jak poprawić zdrowie, jak schudnąć, stać się bardziej aktywnym, rzucić palenie, a także przekazuje informacje na temat lokalnych grup i organizacji niosących pomoc. (Prosimy pamiętać, że nie udzielamy porad medycznych).

- NHS Grampian healthline
Bezpłatne połączenia **08085 20 20 30** (poniedziałek - piątek, od 9:00 do 17:00).

Do kogo się zwrócić w razie choroby lub obrażeń

Na terenie Grampian oferowane są różne serwisy, z których możesz skorzystać, żeby uzyskać odpowiednią pomoc medyczną, kiedy jesteś chory(-a) lub ranny(-a). Ważne jest, żeby bezpośrednio udać się do osoby z odpowiednimi umiejętnościami.

Może to przyczynić się do szybszego powrotu do zdrowia, a także do skuteczniejszego funkcjonowania służby zdrowia. Więcej informacji na temat zakresu dostępnych usług znajduje się na stronie 24 oraz na stronie internetowej www.know-who-to-turn-to.com

NHS Inform - samopomoc i sprawdzanie objawów

NHS Inform zapewnia szeroki zakres informacji i porad zdrowotnych, w tym jak leczyć powszechne choroby w domu, odwiedź stronę visit www.nhsinform.scot

Numery alarmowe

- Służby ratunkowe **999**
- Policja - sprawy nie alarmowe **101**
- NHS 24 **111**
- Infolinia powodziowa w Szkocji **0345 988 1188**
- Pogotowie energetyczne **105**
- Pogotowie gazowe **0800 111 999**
- ScottishWater **0800 077 8778**



Zadbaj o ciepło



Jak zadbać o ciepło w domu

Dom powinien być nagrzany do takiej temperatury, w jakiej czujesz się komfortowo. W miarę możliwości zadbaj o to, żeby w pokojach, w których przebywasz najczęściej, jak salon czy sypialnia, było co najmniej 18°C, zwłaszcza jeżeli cierpisz na jakieś choroby. Okna w sypialni powinny być zamknięte w nocy. Narażenie się na niskie temperatury może mieć poważne konsekwencje zdrowotne w późniejszym okresie życia. Noszenie kilku warstw ubrań ogrzeje cię bardziej niż jednej grubszej warstwy.

Sprawdź, czy przysługują ci zasiłki

Wiele osób nie korzysta z przysługujących im zasiłków. Możesz sprawdzić, które świadczenia socjalne ci się należą na stronie www.mygov.scot/browse/benefits lub dzwoniąc pod bezpłatny numer 0800 182 2222.



Jako mieszkaniec Szkocji możesz również otrzymać dotację w wysokości do 5000 funtów na poprawę efektywności energetycznej swojego domu. Sprawdź co ci przysługuje, odwiedzając stronę www.homeenergyscotland.org/warmer-home/ lub zadzwoń pod bezpłatny numer 0808 808 2282 (od poniedziałku do piątku, od 8:00 do 20:00 oraz w soboty od 9:00 do 17:00). Pamiętaj, że linie telefoniczne są często zajęte w godzinach wieczornych i w weekendy.



Uważaj na oszustów

To niefortunny fakt, że przestępcy żerują na nas, gdy jesteśmy najbardziej podatni i narażeni. Daj sobie chwilę na zastanowienie się zanim przekażesz komuś pieniądze lub informacje. Jeśli ktoś wywiera na Tobie presję, prawdopodobnie jest to oszustwo.

Odpowiednie ubranie na zimę

W zimę przed wyjściem na zewnątrz, zastanów się co założysz. Dodatkowe warstwy zapewnią ci ciepło i suchość. Obuwie zimowe powinno być wygodne i zapewniać wystarczającą przyczepność, aby zapobiec potknięciom lub upadkom.

Jeśli w domu jest ci zimno, nałóż kilka warstw ubrań.

Noszenie ubrań z wełny lub bawełny, nawet w pomieszczeniach to dobry sposób na utrzymanie ciepła.

Dodatkowo możesz skorzystać z koca, termoforu/termoforu podgrzewanego w kuchence mikrofalowej, żeby się ogrzać w chłodne dni.

Przygotowano wiele lokalnych miejsc, gdzie można się ogrzać. Sprawdź stronę internetową urzędu miasta (zobacz przydatne kontakty), żeby dowiedzieć się, gdzie w pobliżu twojego miejsca zamieszkania możesz się ogrzać. Jest to dobra okazja, aby wyjść z domu, poznać nowych ludzi i się ogrzać.

Zadbaj o bezpieczeństwo



Bądź przygotowany(-a) na sytuacje awaryjne

Zimowe miesiące mogą nieść ze sobą wiele wyzwań w postaci śniegu, lodu, silnych wiatrów lub powodzi.

W trakcie takiego zdarzenia możesz nie móc opuścić domu przez dłuższy czas, możliwe są też przerwy w dostawie prądu. W miarę możliwości warto mieć zapasy podstawowych rzeczy. Może to być żywność w puszkach, produkty suszone, woda w butelkach, leki, latarki, baterie, przenośna kuchenka gazowa (używaj bezpiecznie, aby nie dopuścić do emisji CO²), karma dla zwierząt i ciepłe ubrania. Zaplanuj zapasy na możliwie najdłuższy okres, do 72 godzin, jeśli możesz.

Więcej informacji o tym, jak przygotować się na sytuacje awaryjne, w tym powodzi, złą pogodę i awarię prądu, znajdziesz na stronie: www.ready.scot/

Ochrona przeciwpożarowa w zimę

Zimą większość spędza więcej czasu w domu. Chcemy upewnić się, że twój dom jest możliwie najlepiej chroniony przed pożarem.

- Trzymaj przenośne grzejniki z dala od zasłon i mebli.
- Nigdy nie zostawiaj włączonego koca elektrycznego, kiedy jesteś w łóżku, chyba że jest „odpowiedni do użytku przez noc”.
- Sprawdź, czy alarmy dymu i ciepła działają. W razie potrzeby wymień w nich baterie.



Więcej informacji na temat ochrony przeciwpożarowej tej zimy na stronie: www.firescotland.gov.uk



Bezpieczeństwo gazowe

Niebezpieczne urządzenia gazowe mogą wytwarzać wysoce trujący tlenek węgla, to bezwonny, bezzapachowy i bezbarwny gaz. Upewnij się, że twój bojler, kuchenka i wszelkie inne urządzenia gazowe są bezpieczne do użytku przed nadejściem zimy oraz zamontuj detektor tlenku węgla we wszystkich pomieszczeniach, w których znajdują się urządzenia na węgiel, takie jak kocioł węglowy, piecyki (w tym kominki), grzejniki gazowe lub parafinowe, piece lub przewody kominowe.

Bojlery i urządzenia gazowe powinny mieć robione raz w roku serwis przez zarejestrowanego inżyniera gazownictwa. Wejdź na stronę www.GasSafeRegister.co.uk lub zadzwoń pod numer **0800 408 5500**.

Przygotuj swój samochód na zimę

Dolej płyn do spryskiwaczy, sprawdź opony i upewnij się, że masz w bagażniku odpowiednie rzeczy na wypadek awarii.

Wyposażenie auta na wypadek awarii

Latarka, apteczka pierwszej pomocy, lina holownicza, koce, przewody rozruchowe, łopata do odśnieżania, trójkąt ostrzegawczy, ciepłe ubrania i coś odblaskowego w bagażniku na wszelki wypadek. Stawiaj bezpieczeństwo nad punktualnością, kiedy zbliża się zła pogoda.

Odśnieżanie ścieżek

Jeśli możesz, oczyść chodnik ze śniegu/łodu korzystając z piasku lub soli. Jeśli masz sąsiadów w podeszłym wieku, którzy nie są w stanie sami odśnieżyć swojego chodnika, wyręcz ich w tym. Sprawdź na stronie internetowej urzędu miasta, gdzie znajdują się najbliższe pojemniki z piaskiem i solą.



Zadbaj o bezpieczeństwo poza domem

Zachowaj szczególną ostrożność, aby uniknąć poślizgnięć i potknięć, unikając niepotrzebnych podróży, gdy drogi są pokryte lodem lub śniegiem. Noś buty z antypoślizgowymi podeszwami, aby zapobiegać niefortunnym upadkom i potencjalnym urazom, w razie potrzeby dla pewności skorzystaj z laski.

Ważne jest też, aby w nocy oraz w słabym świetle w ciągu dnia mieć na sobie coś jasnego, fluorescencyjnego lub odblaskowego, co pomoże innym użytkownikom dróg cię dostrzec i uniknąć wypadków.

Więcej informacji z poradami w zakresie bezpieczeństwa na drogach zimą znajduje się na stronie www.getabout.org.uk

Bądź na bieżąco z pogodą

Czy twoja podróż jest niezbędną? Dzięki planowaniu niektóre podróże można odłożyć w czasie, kiedy będzie lepsza pogoda. Pogoda może zmienić się bardzo szybko, a więc sprawdzaj na bieżąco lokalną prognozę pogody w internecie, telewizji lub radiu. Bądź na bieżąco z lokalnymi ostrzeżeniami pogodowymi: www.metoffice.gov.uk



Pomyśl o sąsiadach i krewnych, którzy mogą potrzebować pomocy

Miej na uwadze krewnych i sąsiadów w podeszłym wieku, nawet jeśli mają się dobrze, w miesiącach zimowych mogą potrzebować innego wsparcia, aby zachować niezależność i nie być społecznie odizolowanym.

Upewnij się, że:

- Są bezpieczni i zdrowi.
- Jest im wystarczająco ciepło, zwłaszcza w nocy.
- Mają zapasy żywności i leków, tak aby nie musieli wychodzić, kiedy jest bardzo zimno.
- Mają odśnieżone ścieżki i chodniki, aby uniknąć poślizgnięć i potknięć.

Jeśli potrzebujesz informacji lub porady jak pomóc krewnym lub sąsiadom w podeszłym wieku, zadzwoń na infolinię Age Scotland pod numer 0800 12 44 222 od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00, połączenie jest bezpłatne.

Przemoc domowa

W sytuacjach alarmowych dzwoń zawsze pod **999**.

Jeśli Twoja sytuacja w domu nie jest bezpieczna lub martwisz się o bezpieczeństwo swoje lub swojej rodziny, nie czekaj z uzyskaniem pomocy, aż stanie się coś złego. Jeśli ma miejsce przemoc domowa, ważne jest, aby komuś o tym powiedzieć i pamiętaj, że nie jesteś sam(a) – nawet w trakcie świąt.

Najważniejsze to pamiętać, że przemoc domowa to nie jest twoją winą.

Szkocka infolinia dla ofiar przemocy domowej

Wsparcie jest dostępne 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, dla każdego, doświadczył przemocy domowej lub małżeństwa z przymusu, a także dla członków ich rodzin, ich przyjaciół, współpracowników i profesjonalistów, którzy ich wspierają.

Możesz zadzwonić pod numer 0800 027 1234 (24 godziny) lub skorzystać z czatu na żywo pod adresem www.sdafmh.org.uk

Więcej informacji i wsparcie można uzyskać na stronach:

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

Zadbaj o dobre samopoczucie



Bądź aktywny(-a)

Wystarczy odrobina aktywności, aby utrzymać siłę i mobilność, do codziennej rutyny możesz włączyć różnego rodzaju proste ćwiczenia, które pomogą ci być aktywnym. Staraj się skrócić czas spędzany w pozycji siedzącej w ciągu dnia, wybierz się na krótki spacer, a kiedy pogoda nie sprzyja spaceruj w domu lub biurze.

Jeśli możesz bądź aktywny(-a) przez 30 minut dziennie, jakakolwiek długa aktywność jest lepsza niż nic. Dodaj kilka ćwiczeń wzmacniających, które pomogą ci pozostać zachować siłę i niezależność oraz zmniejszyć ryzyko upadków.

Więcej informacji na temat aktywności na stronie:
www.nhsinform.scot/healthy-living/keeping-active

Zdrowo się odżywiaj

Przygotowanie posiłków i zdrowa, zróżnicowana dieta może czasami być trudna do utrzymania, ale ważne jest, aby dobrze się odżywiać, szczególnie w miesiącach zimowych. Dobre odżywianie jest niezbędne dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Jedz posiłki, które składają się z białka, węglowodanów, owoców i warzyw. Pij dużo wody (oraz ciepłych napojów i zup w chłodne dni) oraz staraj się nie przekraczać zalecanych limitów alkoholu. Alkohol może zwiększyć ryzyko upadku, a także mieć inne negatywne skutki przy niskich temperaturach.

Więcej informacji na temat zdrowego odżywiania na stronie:
www.foodstandards.gov.scot/consumers/healthy-eating/eat-well-your-way



Hiszpański omlet z porem i ziemniakami

Składniki (porcja dla 1 osoby)

- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 mały por (umyty i posiekany)
- 2 jajka
- szczypta czarnego pieprzu (opcjonalnie)
- 2 łyżki mleka półtłustego
- 1 średni ziemniak (obrane, pokrojony w kostkę i ugotowany)

Przygotowanie

1. Rozgrzej grill.
2. Na małą patelnię wlej połowę oleju, rozgrzej olej i usmaż por do miękkości, następnie wyjmij z patelni.
3. W misce wymieszaj jajka z mlekiem, dodaj czarny pieprz.
4. Na małą patelnię wlej pozostałą część oleju, podgrzej, dodaj ziemniaki i por. Wlej wymieszane jajka i gotuj na średnim ogniu, aż jajko zacznie się ścinać.
5. Umieść patelnię pod grillem, poczekaj aż jajko się ugotuje.
6. Przełóż na ciepły talerz. Posiłek gotowy.



Zupa z marchwi i ziemniaków

Składniki (porcja na 4 osoby)

- 1 cebula, obrana i posiekana
- 2 ziemniaki (obrane i pokrojone w kostkę)
- 2 marchewki (obrane i posiekane)
- 1 litr wrzącej wody z 1 kostką bulionu warzywnego
- szczypta czarnego pieprzu (opcjonalnie)

Przygotowanie

1. Dodaj cebulę, marchew i ziemniaki do dużego garnka, wlej bulion, doprowadzić do wrzenia i gotuj na małym ogniu przez 30 min. lub do momentu, gdy warzywa będą miękkie.
2. Zupę można rozgnieść (zrobić puree), aby uzyskać pożądaną konsystencję.
3. Dopraw czarnym pieprzem. Zupa jest gotowa.

Więcej przepisów na stronach:

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

Higiena żywności

Szacuje się, że w Wielkiej Brytanii każdego roku dochodzi do 2,4 miliona przypadków zatrucia pokarmowego. Każdy może mieć zatrucie pokarmowe, ale osoby powyżej 65 roku życia są bardziej narażone na poważne skutki uboczne.

Układ odpornościowy organizmu słabnie wraz z wiekiem, zwiększając ryzyko zatrucia pokarmowego, co może prowadzić do poważnych chorób, hospitalizacji, a nawet śmierci.

Niezależnie od tego, czy w domu przygotowujesz świeże jedzenie czy wykorzystujesz pozostałości z poprzednich dni, ważne jest, aby przestrzegać następujących zasad higieny, kiedy obchodzimy się z żywnością:

Czyszczenie

Skuteczne czyszczenie usuwa bakterie z rąk, sprzętu i powierzchni. Pomaga to zapobiegać przedostawaniu się szkodliwych bakterii i wirusów do żywności.

Chłodzenie

Zadbaj o to, aby żywność była odpowiednio chłodzona, mrożona i rozmrażana.

Gotowanie

Gotowanie jedzenia w odpowiedniej temperaturze przez odpowiedni czas zabija szkodliwe bakterie. Zawsze sprawdzaj zalecenia znajdujące się na opakowaniach produktów i postępuj zgodnie z instrukcjami odnośnie ich przygotowywania

Unikanie zanieczyszczenia krzyżowego

Bakteryjne zanieczyszczenie krzyżowe występuje najczęściej, gdy surowa żywność dotyka lub kapie na żywność gotową do spożycia, na sztućce lub powierzchnie.

Więcej informacji można uzyskać na stronie:

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

Zaopatrzyć się w niezbędne produkty (chleb, mleko, papier toaletowy)

W kuchennej szafce trzymaj na zapas np. jedzenie w puszkach i mleko o długim okresie przydatności do spożycia, aby zmniejszyć potrzebę robienia zakupów spożywczych w złych warunkach. Chleb i mleko można umieścić w zamrażarce w celu późniejszego wykorzystania.

Zakup kilka więcej sztuk podstawowych rzeczy, takich jak papier toaletowy czy płyn do mycia naczyń. Gdy panują złe warunki pogodowe lepiej unikać wychodzenia, żeby zaopatrzyć się w produkty niespożywcze.

Zaszczep się

COVID-19 nie znikł. Dawka szczepionki przeciwko COVID-19 pomoże wzmocnić ochronę, którą zapewniają nam wcześniejsze dawki szczepionki i zapewnić długotrwałą ochronę przed poważnym zachorowaniem na COVID-19.

Szczepionki przeciw grypie są obecnie oferowane również kwalifikującym się osobom. Szczepionka przeciw grypie jest bezpieczna i skuteczna. Ze względu na ograniczenia, które obowiązywały w trakcie pandemii koronawirusa, w ciągu ostatnich kilku zim nie było wielu przypadków zakażeń grypą, ale spodziewamy się, że w tym roku liczba ta wzrośnie, ponieważ coraz więcej osób wraca do swoich miejsc pracy i przebywa z różnymi grupami społecznymi. Każdego roku miliony ludzi, w tym dzieci i osoby o podwyższonym ryzyku, otrzymują taką sezonową szczepionkę, aby chronić je przed poważnymi skutkami grypy. Pomaga ona również chronić najstarszych w naszym społeczeństwie.

Sprawdź, czy możesz się zaszczepić i dowiedz się jak:
www.grampianvax.com/flu-and-covid-19-vaccinations/



Zapobiegaj rozprzestrzenianiu się chorób w zimę

COVID-19, przeziębienia, grypa i norowirusy łatwo rozprzestrzeniają się zimą.

Wszyscy powinniśmy dalej dbać o to, aby chronić siebie i innych. Zadbaj o zdrowie swoje i innych tej zimy.

Zmniejsz ryzyko poprzez:

- Zaszczepienie się – to najlepszy sposób, aby się chronić.
- Regularne mycie rąk oraz zakrywanie nosa i ust podczas kaszania i kichania.
- Dbanie o higienę powierzchni poprzez regularne ich czyszczenie.
- Pozostanie w domu, gdy nie czujesz się dobrze i nieprzenoszenie wirusów na inne osoby.

Dobrostan psychiczny

Miesiące zimowe mogą być trudne dla wielu z nas oraz dla naszego zdrowia psychicznego.

Kiedy robi się zimno, a dni stają się krótsze możemy odczuwać chęć spania dłużej, zauważyć zmianę apetytu lub z trudnością może przychodzić nam robienie tego, co zwykle sprawia nam przyjemność.

Poniżej znajduje się pięć rzeczy, które według badań, mogą naprawdę pomóc w poprawie naszego samopoczucia:

Pięć kroków do poprawy dobrostanu psychicznego

Nawiąż kontakty z innymi

Nawiąż kontakt z osobami ze swojego otoczenia: rodziną, przyjaciółmi, współpracownikami i sąsiadami. Poświęć czas na budowanie tych relacji.

Bądź aktywny(-a)

Nie musisz chodzić na siłownię. Wybierz się na spacer, na rower albo pograj w piłkę nożną. Znajdź aktywność, która sprawia tobie przyjemność i wprowadź ją do swojego życia.

Nie przestawaj się uczyć

Nauka nowych umiejętności może dać ci poczucie spełnienia i dodać pewności siebie. Więc czemu nie zapiszesz się na kurs gotowania, nie zaczniesz uczyć się grać na instrumencie muzycznym albo nie spróbujesz naprawić swój rower.

Pomagaj innym

Nawet najmniejszy gest się liczy, może to być uśmiech, powiedzenie dziękuję albo dobre słowo. Większe poświęcenie, takie jak wolontariat w ośrodku dla lokalnej społeczności, mogą poprawić samopoczucie psychiczne i pomóc budować nowe znajomości.

Bycie świadomym

Bądź bardziej świadomy chwili obecnej, w tym swoich myśli i uczuć, swojego ciała i otaczającego cię świata. Niektórzy nazywają taką świadomość „mindfulness”. Może to pozytywnie zmienić sposób, w jaki postrzegasz życie i wyzwania.

Aby uzyskać więcej porad i wsparcie dotyczące dobrostanu psychicznego, odwiedź:

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

Rzuć palenie i zaoszczędź pieniądze

Średnia cena paczki 20 papierosów cały czas rośnie i obecnie wynosi ponad 12 funtów. Jeśli palisz paczkę lub więcej każdego dnia, wydajesz ponad 300 funtów każdego miesiąca na papierosy. Oprócz zaoszczędzenia pieniędzy, rzucenie palenia jest jedną z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić dla swojego zdrowia i dobrego samopoczucia. Jeśli potrzebujesz pomocy i wsparcia w rzuceniu palenia, możesz skontaktować się z NHS Grampian Public Health Healthpoint. Zadzwoń na naszą infolinię pod numer **08085 20 20 30** i porozmawiaj z doradcą, który pomoże ci uzyskać odpowiednie wsparcie, w tym dostęp do bezpłatnych środków ułatwiających rzucenie palenia, takich jak nikotynowa terapia zastępcza (NTZ). Możesz również wysłać e-maila na adres gram.healthpoint@nhs.scot, a doradca skontaktuje się z Tobą. Usługa Healthpoint jest dostępna od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00.

Pomoc w rzuceniu palenia można uzyskać także dzięki bezpłatnej NTZ dostępnej w lokalnych aptekach. A więc odwiedź lokalną aptekę, kiedy ci pasuje, i porozmawiaj z personelem, który pomoże ci uzyskać odpowiednią dla ciebie pomoc.

Więcej informacji na temat rzucania palenia na stronie: www.nhsinform.scot/healthy-living/stopping-smoking

Witamina D

W Szkocji, w miesiącach zimowych, nie jesteśmy w stanie uzyskać wystarczająco witaminy D. W okresie zimowym zaleca się przyjmowanie dziennej dawki 10 mikrogramów witaminy D dla zdrowych kości i mięśni.

Dlaczego jest to ważne?

Witamina D jest ważna dla zdrowia kości i mięśni. Niektóre grupy są bardziej narażone na niedobór witaminy D i zaleca się im przyjmowanie suplementu przez cały rok. Do tej grupy należą:

- Kobiety w ciąży i karmiące piersią.
- Niemowlęta i dzieci poniżej piątego roku życia.
- Osoby, które mają niską lub zerową ekspozycję na słońce, na przykład te, które zakrywają skórę z powodów kulturowych, przebywają cały czas w domu lub przez długi czas przebywają w pomieszczeniach zamkniętych lub mieszkają w instytucjach.
- Osoby z mniejszości etnicznych o ciemnej skórze, takie jak osoby pochodzenia afrykańskiego, karaibskiego i południowoazjatyckiego, które wymagają większej ekspozycji na słońce, aby wytworzyć jak najwięcej witaminy D.

Wsparcie i wskazówki

Witaminy Healthy Start, zawierające witaminę D, są dostępne bezpłatnie w Szkocji dla wszystkich kobiet w ciąży. Bezpłatna suplementacja witaminy D jest także dostępna dla matek karmiących piersią oraz dla niemowląt i dzieci w wieku do trzech lat.

Poproś położną, pielęgniarkę środowiskową lub pielęgniarkę rodzinną o dodatkowe informacje.

Odwiedź stronę internetową Food Standards Scotland, aby uzyskać więcej informacji na temat witaminy D

www.foodstandards.gov.scot/Vitamin-D



Lekarstwa

Jeśli regularnie przyjmujesz lekarstwa, upewnij się, że masz ich wystarczająco, zwłaszcza w tym roku, ponieważ przerwa bożonarodzeniowa i noworoczna będzie dłuższa niż zwykle. Pamiętaj jednak, aby zamawiać tylko to, czego potrzebujesz. Jeśli zabraknie ci leków, które dostajesz na receptę, skontaktuj się z lokalnym farmaceutą, który powinien być w stanie pomóc ci w takiej sytuacji.

Dowiedz się, gdzie się udać, jeśli skończą ci się leki. Wejdź na stronę NHS Inform i wpisz w wyszukiwarce: „dostęp do leków”.

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

Sprawdź swoją apteczkę

Upewnij się, że masz w swojej apteczce dostępne bez recepty środki na powszechne sezonowe choroby.

Możesz kupić przydatne środki na wiele drobnych dolegliwości w lokalnej aptece lub supermarkecie, często po niskiej cenie.

Supermarkety często pod własną marką sprzedają tańsze leki, które są równie skuteczne. Dopilnuj, że masz wystarczające zapasy na wypadek, gdybyś nie mógł(a) opuścić domu z jakiegokolwiek powodu w zimę.

W swojej apteczce warto mieć m.in.:

- Paracetamol i Ibuprofen na ból (sprawdź etykietę lub porozmawiaj z farmaceutą, aby mieć pewność, że jest to odpowiedni środek dla ciebie).
- Leki antyhistaminowe na alergię.
- Leki na niestrawność, takie jak środek zobojętniający kwas żołądkowy.
- Łagodny środek przeczyszczający na zaparcia.
- Apteczkę pierwszej pomocy.
- Leki przeznaczone dla dzieci (farmaceuta może doradzić, które z nich można przechowywać w domu).

Pamiętaj, że leki przeterminują się, więc nie rób zbyt dużych zapasów do apteczki. Zawsze postępuj zgodnie z zaleceniami, które widnieją na opakowaniu, a jeśli objawy utrzymują się (lub są ciężkie) zwróć się po dalszą poradę.



Porady i pomoc z zakresie samoopieki

www.nhsinform.scot zapewnia informacje i porady zdrowotne w szerokim zakresie. Skorzystaj z ich poradników samopomocy, żeby sprawdzić swoje objawy i dowiedzieć się, co robić dalej, w tym jak leczyć powszechne problemy zdrowotne w domu.

Szukasz pomocy odnośnie do swojego zdrowia?

NHS Grampian Healthline oferuje bezpłatne i poufne porady zdrowotne, w tym praktyczne rady m.in. jak schudnąć, być bardziej aktywnym, rzucić palenie oraz informacje na temat lokalnych grup wsparcia i organizacji. (Proszę pamiętać, że nie udzielamy porad medycznych)

Zadzwoń pod bezpłatny numer **08085 20 20 30** (od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00).



W razie choroby lub obrażeń

WIEDZ, DO KOGO SIĘ ZWRÓCIĆ...

W Grampian istnieje szereg usług, z których możesz skorzystać, aby uzyskać odpowiednią pomoc medyczną, gdy jesteś chory, ranny lub cierpisz na długotrwałe schorzenia.

Ważne jest, aby udać się bezpośrednio do osoby z odpowiednimi umiejętnościami. Może ci to pomóc w szybszym powrocie do zdrowia i przyczynić się do sprawniejszego funkcjonowania służby zdrowia.

Aby dowiedzieć się więcej na temat dostępnych usług i jak z nich korzystać, wejdź na: www.know-who-to-turn-to.com



SAMOPOMOC

Aby jak najszybciej wrócić do zdrowia, w przypadku lekkich chorób lub obrażeń najlepszą opcją jest samopomoc. NHS Inform to szeroki zakres informacji na temat zdrowia i porad w zakresie samopomocy, w tym informacje jak leczyć powszechne schorzenia w domu. Aby uzyskać więcej informacji, wejdź na stronę: www.nhsinform.scot/self-help-guides



APTEKI

- Przeziębienia
- Opryszczki
- Ból gardła
- Biegunka i zaparcia
- Niestrawność
- Bóle i dolegliwości
- Pomoc z uzyskaniem recepty



LEKARZ RODZINNY (GP)

W przypadku choroby lub gdy stan zdrowia się nie poprawił w ramach samodzielnego leczenia, skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.

Kiedy przychodnia rodzinna jest zamknięta, a masz problem, który wymaga pilnej uwagi i nie możesz z tym poczekać, zadzwoń na NHS 24 pod numer 111, aby uzyskać poradę.



ZDROWIE PSYCHICZNE

Jeśli potrzebujesz pomocy w zakresie zdrowia psychicznego lub nie radzisz sobie sam(a):

- Breathing Space **0800 83 85 87**
Od poniedziałku do czwartku, od 18:00 do 14:00, w weekendy od piątku od 18:00 do poniedziałku do 14:00.
- Samaritans **116 123**, czynne 24 godziny na dobę, 365 dni w roku.



DENTYSTA

Jeśli masz pilną potrzebę stomatologiczną, skontaktuj się z gabinetem dentystycznym w celu oceny, porady i leczenia, w razie potrzeby.

Jeśli nie jesteś zarejestrowany(-a) u dentysty, a masz pilny problem z zębami, skorzystaj z infolinii stomatologicznej **0345 45 65 990**.

Poza godzinami pracy zadzwoń na NHS 24 pod numer **111**.



OKULISTA/OPTYK

W przypadku nagłej utraty wzroku, bólu lub zaczerwienionych oczu, nagłych błysków lub gdy masz mroczki przed oczami, skontaktuj się z okulistą/optykiem lub z NHS 24 pod numerem **111**.

Pamiętaj, że jeśli twój okulista/optyk nie może wyznaczyć terminu wizyty w zalecanym czasie, umówią cię na wizytę w innym gabinecie. Podróż może być konieczna.



ZDROWIE SEKSUALNE

Usługi w zakresie zdrowia seksualnego obejmują:

Nagłą i rutynową antykoncepcję, w tym spirale i implanty, badanie i leczenie pod kątem chorób przenoszonych drogą płciową, krwiopochodnych, profilaktyka HIV po i przed ekspozycją, aborcja, opieka nad osobami z HIV.

Prosimy dzwonić pod numer **0345 337 9900**, żeby umówić się na wizytę. Aby uzyskać wsparcie i leczenie w przypadku nieplanowanej ciąży, nasz zespół opieki - aborcja, jest dostępny pod numerem **01224 655535**.

Prezerwatywy są wysyłane pocztą, prosimy o kontakt:

gram.freecondoms@nhs.scot



POMOC Z ALKOHOLEM I NARKOTYKAMI

Jeśli martwisz się o kogoś, kto bierze narkotyki i/lub alkohol albo jeśli problem dotyczy ciebie. Po pomoc i poradę, prosimy dzwonić pod numer:

- Aberdeen City **0333 344 8355**
- Aberdeenshire **01224 558844**
- Moray **01343 610500**.



NHS 24

Jeśli przychodnia rodzinna jest zamknięta, a ty jesteś zbyt chory, żeby czekać, do jej otwarcia, możesz skorzystać z odpowiednich usług poza godzinami pracy za pośrednictwem NHS 24 pod numerem **111**.

Jeśli masz pilne problemy zdrowotne, wejdź na stronę www.nhsinform.scot, znajdziesz tam sprawdzone porady i informacje, możesz też sprawdzić tam objawy wielu dolegliwości i drobnych urazów.



DROBNE URAZY

W przypadku skaleczeń, lekkich oparzeń, skręceń lub podejrzenia złamania kości należy kontaktować się z NHS 24 pod numerem **111**, aby uzyskać poradę lub umówić się na wizytę w stosownym miejscu leczenia urazów. Możesz też odwiedzić stronę www.nhsinform.scot, gdzie znajdziesz sprawdzone porady i informacje, a także możesz sprawdzić objawy wielu dolegliwości i drobnych urazów.



ODDZIAŁ RATUNKOWY LUB 999

Oddział ratunkowy w przypadku:

- Poważnych obrażeń.
- Trudności w oddychaniu.
- Obfitego krwawienia.
- Podejrzenia zawału serca, udaru lub wylewu.

NHS Grampian Healthpoints oferują bezpłatne i poufne porady zdrowotne, których udziela przeszkolony personel na różnorodne tematy

Nasi przeszkoleni doradcy oferują bezpłatne porady lub informacje na temat:

- Twoich obaw zdrowotnych (pamiętaj, że nie udzielamy porad medycznych).
- Praktycznych sposobów jak zadbać o zdrowie m.in. schudnięcia, bycia bardziej aktywnym, wsparcia finansowego.
- Dobrostanu psychicznego.
- Grup i organizacji wsparcia oraz oferowanych przez nie usług.
- Jak uzyskać dostęp do odpowiednich usług służby zdrowia.
- Jak radzić sobie w przypadku chorób długoterminowych np. astma, cukrzyca.
- Specjalistycznej pomocy w rzucaniu palenia.

Jak się z nami kontaktować:

Healthline

Bezpłatny połączenie telefoniczne **08085 20 20 30**
(od poniedziałku do piątku, w godzinach od 9:00 do 17:00).

Healthtext

Wyślij smsa o treści INFO pod numer **82727**. Doradca healthpoint oddzwoni do ciebie w godzinach biurowych. Koszt smsa według stawek operatora sieci.

Wyślij e-mail na adres: gram.healthpoint@nhs.scot

healthpoint
WALK IN FOR INFORMATION

healthline 08085 202030
CALL FREE FOR INFORMATION