



Как сохранить тепло, безопасность и здоровье

ЗИМОЙ

www.nhsgrampian.org/wintersupport

Следите за нами в соцсетях, чтобы быть в курсе последних новостей и обновлений.



NHSGrampian



@nhs_grampian



@NHSGrampian

Мы понимаем, что трудные времена наступили сейчас для многих.

Мы составили эту брошюру, чтобы предоставить вам информацию и совет, и этим помочь вам позаботиться о себе. Мы надеемся, что вы найдете ее полезной.

Полезные контакты	3
Будьте в тепле	5
Будьте в безопасности	7
Берегите здоровье	12
Знайте, к кому обратиться	24

Если вы нуждаетесь в дальнейшем совете или в информации по каким-либо вопросам из брошюры, позвоните на бесплатную линию здоровья «NHS Grampian healthline» тел. **08085 20 20 30** (понедельник - пятница, с 9.00 до 17.00).

Эта публикация также доступна в других форматах и на других языках по запросу. Пожалуйста, позвоните в службу «Health Information Resources Service» (Служба информации по здоровью) по тел. 01224 558504 или пошлите и-мейл на: gram.resources@nhs.scot
Попросите публикацию CGD 220516

Полезные контакты



Пища, топливо или деньги в экстренных

случаях costofliving.campaign.gov.scot Веб-сайт предоставляет информацию о помощи и ресурсах, доступных в Шотландии во время кризиса прожиточной стоимости.

Ваш местный совет может также помочь, если вам нужна срочная помощь с отоплением, едой или электричеством.

Посетите веб-сайт costofliving.campaign.gov.scot и укажите свой район, и вас перенаправят к местным источникам поддержки, в том числе к информации о местных продуктовых банках, тепловых зонах, эмоциональной поддержке и советах по социальному обеспечению; или позвоните по телефону:

- Линия поддержки гор. Абердина
0800 0304 713 (понедельник - пятница, 9.00 - 17.00).
- Областной совет Морей
0300 123 4563 (понедельник - пятница, 8.45 - 17.00).
- Областной совет Абердиншир
03456 081 208 (понедельник - пятница, 8.45 - 17.00).

Вы ищете помощи со своим здоровьем?

Линия здоровья Эн-Эйч-Эс Грампиан предлагает бесплатные и конфиденциальные консультации, включая практические способы улучшить здоровье, такие как потеря веса, увеличение активности, поддержка при отказе от курения, а также информацию о местных группах поддержки и организациях. (Обратите внимание, что мы не даем медицинских советов).

- NHS Grampianhealthline / Линия здоровья Эн-Эйч-Эс Грампиан

Бесплатная линия **08085 20 20 30** (понедельник - пятница, 9.00 - 17.00).

Найдите, к кому обращаться, если вы заболели или получили травму

В области Грампинан существует ряд служб, которые помогут вам получить необходимую медицинскую помощь, если вы заболели или получили травму. Очень важно обратиться напрямую к человеку с соответствующими навыками.

Это может вам помочь выздороветь скорее и обеспечить более эффективную работу служб NHS. Чтобы больше узнать о спектре доступных услуг и о том, как связаться с ними, см. стр. 24 или посетите www.know-who-to-turn-to.com

NHS Inform - руководство по самопомощи и проверке симптомов

«ЭнЭйчЭс Информ» представляет широкий спектр информации и советов по здоровью, включая способы лечения распространенных проблем со здоровьем в домашних условиях: www.nhsinform.scot

Номера экстренных служб

- Экстренные службы **999**
- Полиция (Неэкстренные вопросы) **101**
- NHS 24/ ЭнЭйчЭс 24 **111**
- «Фладлайн Скотланд» (Наводнение) **0345 988 1188**
- Отсутствие электричества **105**
- Экстренная газовая служба **0800 111 999**
- «Скоттиш Уотер» (Водоснабжение) **0800 077 8778**



Будьте в тепле



Как сохранить тепло в доме

Вам следует обогревать свой дом до комфортной для вас температуры. Постарайтесь прогреть комнаты, в которых вы находитесь больше всего, например, гостиную или спальню, по меньшей мере до 18°C, если это возможно, особенно если у вас имеется ~~предшествующее~~ заболевание. По ночам вам также следует держать окна спальни закрытыми. С возрастом воздействие низких температур в помещении может оказать серьезное влияние на ваше здоровье. Несколько слоев одежды сохраняют ваше тепло лучше, чем один толстый.

Проверьте, имеете ли право на пособия

Многие люди не претендуют на пособия, на которые они имеют право. Вы можете проверить, на какие пособия вы возможно имеете право на веб-сайте www.mygov.scot/browse/benefits или позвонив на бесплатную линию 0800 182 2222.



Как житель Шотландии, вы можете получить грант в размере до 5000 фунтов на повышение энергоэффективности вашего дома. Проверьте свое право на получение гранта, посетив www.homeenergyscotland.org/warmer-home/ или позвоните по бесплатному тел. 0808 808 2282 (линии открыты с понедельника по пятницу, с 8.00 до 20.00, и в субботу с 9.00 до 17.00). Просим заметить, что линии зачастую очень заняты по вечерам и в выходные.



Остерегайтесь мошенников

К сожалению, преступники охотятся на нас, когда мы уязвимы. Остановитесь и подумайте, прежде чем расстаться со своими деньгами или информацией. Если на вас оказывают давление, то вероятно, это мошенники.

Одевайтесь по зимней погоде

Выходя на улицу зимой, подумайте об одежде, в которую вы одеваетесь. Дополнительные слои одежды сохранят ваше тепло и сухость. Это также относится и к зимней обуви, и вам необходимо убедиться, что она комфортна и не скользит, чтобы предотвратить спотыкания и падения.

Если вам холодно дома, наденьте дополнительные слои одежды.

Накрыть тело шерстяной или хлопчатобумажной одеждой даже находясь дома - хороший способ сохранить тепло.

Можно воспользоваться одеялом, обычной грелкой или грелкой для микроволновой печи в качестве дополнительного способа согреться, если вам холодно.

Также были созданы специальные местные точки для обогрева. Посетите веб-сайт вашего совета (см. Полезные контакты), чтобы узнать, где они находятся поблизости от вас. Это отличная возможность выйти из дома, встретиться с другими людьми и согреться.

Будьте в безопасности



Будьте готовы к чрезвычайным ситуациям

Зимние месяцы могут подбросить нам разные сюрпризы. Это может быть снег или лед, сильные ветра, что может привести к отключению электричества или наводнению.

Во время инцидента вы можете оказаться привязанными к дому на длительное время, потенциально без электричества. Полезно убедиться, что у вас дома есть в запасе все основное. Сюда могут включаться консервы и сушеные продукты, вода в бутылках, лекарства, фонарики, радио и батарейки, портативная газовая плита (пожалуйста, пользуйтесь ей безопасно, поскольку при неправильной эксплуатации существует риск выброса CO²), корм для домашних животных и теплая одежда. Спланируйте запасы на как можно более длительное время, если возможно, на 72 часа.

За дальнейшей информацией о том, как подготовиться к чрезвычайной ситуации, включая наводнение, плохую погоду или перебои с электричеством, посетите www.ready.scot/

Пожарная безопасность зимой

В зимние месяцы большинство из нас проводят больше времени дома. Мы хотим, чтобы риск пожара в вашем доме был минимальным.

- Держите портативные обогреватели подальше от занавесок и мебели.
- Никогда не оставляйте электрические одеяла включенными, когда вы находитесь в кровати, если на них нет пометки «пригодно для ночного использования».
- Проверяйте рабочее состояние вашей дымовой и тепловой сигнализации. Меняйте батарейки, когда необходимо.

За дальнейшей информацией о пожарной безопасности зимой посетите www.firescotland.gov.uk

Безопасность с газом

Небезопасные газовые приборы могут выделять высоко ядовитый газ, называемый угарным, у которого нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха. Убедитесь, что ваш бойлер, плита или какие-либо газовые приборы безопасны для использования до того, как наступит холодная зима, установите детектор угарного газа во всех комнатах, где есть устройства, работающие на углеродном топливе, такие как бойлеры, очаги (включая открытые), газовые или парафиновые обогреватели, печи или дымоход.

Газовые бойлеры и приборы должны обслуживаться раз в год сертифицированным инженером по газовой безопасности. Посетите www.GasSafeRegister.co.uk или позвоните **0800 408 5500**.

Подготовьте к зиме ваш автомобиль

Заполните ваш стеклоомыватель, проверьте шины и убедитесь, что у вас в багажнике имеется аварийный комплект.

Аварийный комплект

Фонарик, аптечка, буксировочный трос, одеяла, стартерные провода, лопата для снега, знак аварийной остановки, теплая одежда и что-то светоотражающее в багажнике на всякий случай. При наступлении плохой погоды ставьте безопасность выше пунктуальности.

Очищайте дорожки

Обязательно очищайте дорожки от снега и льда, пользуйтесь по возможности песком и солью. Если у вас есть пожилые соседи, которые не могут сами чистить дорожки, делайте это для них. Обратитесь на веб-сайт вашего совета, чтобы узнать расположение ближайших контейнеров для песка и соли.



Будьте в безопасности, когда выходите из дома

Будьте особенно осторожны, чтобы не споткнуться и не поскользнуться, избегая ненужных прогулок, когда под ногами гололед или снег. Наденьте пару прочной обуви с нескользящей подошвой, чтобы предотвратить падение или потенциальную травму. Используйте трость или палочку, чтобы не упасть.

Также важно в ночное время или при плохом дневном свете носить что-либо светлое, яркое, флуоресцентное или светоотражающее, чтобы помочь другим участникам дорожного движения увидеть вас и избежать несчастных случаев.

За дальнейшей информацией о безопасности на зимних дорогах посетите www.getabout.org.uk

Следите за прогнозом погоды

Вам необходимо поехать? Немного спланировав наперед, некоторые поездки можно отложить до лучшей погоды. Погода может измениться очень быстро. Будьте в курсе местного прогноза погоды онлайн, по телевидению или радио.

Будьте в курсе местных предупреждений о погоде:
www.metoffice.gov.uk



Родственниками

Пожалуйста, присмотрите за своими пожилыми соседями и родственниками, даже если у них хорошее самочувствие. В зимние месяцы они могут принять и другую поддержку, чтобы сохранить свою самостоятельность и предотвратить социальную изоляцию.

Убедитесь в том, что:

- Они в безопасности и хорошо себя чувствуют.
- Им тепло, особенно ночью.
- У них есть запасы пищи и лекарств, чтобы им не нужно было выходить из дома в очень холодную погоду.
- У них очищены дорожки от снега и льда, чтобы они не поскользнулись и не споткнулись.

Если вам нужна информация или совет о том, как поддержать родственника или пожилого соседа, позвоните на бесплатную горячую линию «Age Scotland» по тел. **0800 1244 222**, которая доступна с понедельника по пятницу с 9.00 до 17.00. **Домашнее насилие**

В чрезвычайных ситуациях всегда звоните **999**.

Если ваша домашняя ситуация не безопасна для вас или если вы беспокоитесь за безопасность вас или членов вашей семьи, вам не нужно ждать, пока не возникнет чрезвычайная ситуация, чтобы обратиться за помощью. Если вы подвергаетесь жестокому обращению дома, важно рассказать об этом кому-то и помнить, что вы не одиноки - даже в праздничные дни.

Самое важное, о чем нужно помнить, это то, что домашнее насилие происходит не по вашей вине.

Горячая линия Шотландии по вопросам домашнего насилия

Поддержка имеется 24 часа в день, 7 дней в неделю для всех, кто пострадал от домашнего насилия или принуждения к браку, а также для членов их семей, друзей, коллег и профессиональных лиц, кто оказывает им поддержку.

Вы можете позвонить **0800 027 1234** (24 часа) или зайти в живой чат на www.sdafmh.org.uk

За дальнейшей информацией и поддержкой посетите:

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

Берегите здоровье



Будьте активны

Даже небольшая активность поможет вам сохранить силу и подвижность. Вы можете включить в свой распорядок дня всевозможные простые упражнения, которые помогут вам двигаться. Постарайтесь сократить количество времени, которое вы проводите в сидячем положении в течение дня, выходить на короткую прогулку или прогуливаться по дому или офису в плохую погоду.

Оставайтесь активными в течение 30 минут в день, если можете. Даже чуть-чуть - это лучше, чем нисколько. Включите несколько укрепляющих упражнений, поскольку они могут помочь вам оставаться сильными и самостоятельными и снизить риск падений.

Чтобы больше узнать о том, как поддерживать активность, обратитесь на:

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

Питайтесь хорошо

Приготовление пищи и обеспечение здоровой и разнообразной диеты может быть иногда трудно, но очень важно хорошо питаться, особенно в зимние месяцы. Хорошее питание жизненно важно для поддержания здоровья и хорошего самочувствия. Ешьте пищу со смесью белков, углеводов, фруктов и овощей. Пейте много воды (а также теплые напитки и суп в холодную погоду) и старайтесь не превышать рекомендуемые нормы алкоголя. Алкоголь может повысить риск падения и иметь другие негативные последствия в холодную погоду.

Чтобы больше узнать о хорошем питании, обратитесь на:

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



Испанский омлет с луком-пореем и картофелем

Ингредиенты (1 порция)

- 1 чайная ложка оливкового масла
- 1 небольшой лук-порей (вымытый и нарезанный)
- 2 яйца
- Щепотка черного перца (по желанию)
- 2 столовые ложки полужирного молока
- 1 средний картофель (очищенный, нарезанный кубиками и сваренный)

Способ приготовления

1. Предварительно разогрейте гриль.
2. Разогрейте половину масла в небольшой сковороде и обжарьте лук-порей до мягкости, выньте из сковороды.
3. В миске взбейте яйца, черный перец и молоко.
4. Разогрейте оставшееся масло в небольшой сковороде, добавьте картофель и лук-порей. Залейте яичной смесью и готовьте на среднем огне, пока яйцо не начнет схватываться.
5. Поместите сковороду под гриль до готовности яйца.
6. Положите на теплую тарелку и подавайте.



Суп из моркови и картофеля

Ингредиенты (на 4 человека)

- 1 луковица (очищенная и нарезанная)
- 2 картофелины (очищенные и нарезанные кубиками)
- 2 моркови (очищенные и нарезанные)
- 1 литр кипящей воды с 1 кубиком овощного бульона
- Щепотка черного перца (по вкусу)

Способ приготовления

1. В большую кастрюлю поместите лук, морковь и картофель, влейте бульон, доведите до кипения и оставьте вариться на медленном огне 30 минут или пока овощи не станут мягкими и нежными.
2. Поместите в блендер или разомните суп до желаемой консистенции.
3. Приправьте черным перцем и подавайте.

За другими рецептами обращайтесь на:

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

Пищевая гигиена

По оценкам, в Великобритании ежегодно регистрируется приблизительно 2,4 миллиона случаев пищевого отравления. Любой может получить пищевое отравление, но люди старше 65 лет подвержены большему риску серьезных побочных эффектов.

С возрастом иммунная система организма ослабевает, увеличивая риск пищевых отравлений, что может привести к серьезному заболеванию, госпитализации и даже смерти.

Готовите ли вы дома, или повторно используете оставшуюся пищу, важно сохранять хорошую пищевую гигиену, следуя четырем правилам:

Чистка

Эффективная чистка удаляет бактерии с рук, оборудования и поверхностей. Это предотвратит перенос вредных бактерий и вирусов на пищу.

Охлаждение

Обеспечьте безопасное охлаждение, заморозку и разморозку пищи.

Готовка

Готовка пищи при правильной температуре достаточное количество времени обеспечит отсутствие всех вредных бактерий. Всегда проверяйте рекомендации на пищевой упаковке и следуйте инструкциям по приготовлению.

Предотвращение перекрестного загрязнения

Бактериальное перекрестное загрязнение наиболее вероятно, когда сырая пища соприкасается с готовой к употреблению пищей, посудой или поверхностями или капает на них.

За дальнейшей информацией посетите веб-сайт: www.foodstandards.gov.scot/consumers/food-safety

Запаситесь предметами первой необходимости (хлеб, молоко, туалетная бумага)

Держите в домашнем шкафу несколько дополнительных предметов, например консервы или молоко длительного хранения, чтобы уменьшить потребность ходить за продуктами при плохих условиях. Хлеб и молоко можно положить в морозильник на потом. Купите несколько необходимых дополнительных предметов, таких как рулоны туалетной бумаги и жидкость для мытья посуды, чтобы вам не пришлось выходить из дома в плохих условиях за непродуктовыми товарами.

Сделайте прививки

COVID-19 не исчез. Доза вакцины от COVID-19 поможет улучшить защиту, которую вы имеете от предыдущих доз вакцины, обеспечивая более долгосрочную защиту против серьезного заболевания COVID-19.

Вакцины против гриппа также предлагаются соответствующим группам. Вакцина от гриппа безопасна и эффективна. Из-за ограничений, связанных с пандемией коронавируса, в течение нескольких последних зим грипп не циркулировал в больших количествах, но мы ожидаем более высоких уровней в этом году, поскольку больше людей возвращаются на свои рабочие места и больше смешиваются в социальных группах. Каждый год миллионы людей, включая детей и людей из групп риска, получают сезонную прививку, что помогает защитить их от серьезного заболевания гриппом. Это также помогает защитить наиболее уязвимых людей в наших сообществах.

Проверьте, можете ли вы получить прививку и узнайте, как это сделать на:

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



Остановите распространение зимних заболеваний

COVID-19, простуды, грипп и Нововирус могут более легко распространяться в зимнее время.

Все же, нам всем нужно продолжать выполнять свою роль, чтобы защитить себя и других. Оставайтесь здоровыми и сделайте эту зиму более безопасной для всех.

Уменьшите риск следующими способами:

- Сделайте прививку - это лучший способ защитить себя.
- Регулярно мойте руки и прикрывайте нос и рот при кашле и чихании.
- Сохраняйте хорошую гигиену на поверхностях, регулярно их вытирая.
- Оставайтесь дома, если плохо себя чувствуете, и избегайте передачи вирусов другим

Ментальное благополучие

Зимние месяцы могут быть трудными для многих из нас и для нашего психического здоровья.

С понижением температуры и сокращением дня мы можем ощущать потребность дольше спать, замечаем изменения в аппетите или испытываем трудности при выполнении того, что нам обычно приносит радость.

Ниже приведены пять примеров того, что, согласно исследованиям, может оказать действенную помощь с улучшением нашего душевного благополучия:

Пять шагов к ментальному благополучию

Общение

Общайтесь с окружающими вас людьми: с семьей, друзьями, коллегами и соседями. Уделите время развитию взаимоотношений.

Будьте активны

Не обязательно ходить в фитнес-зал. Прогуливайтесь, катайтесь на велосипеде или играйте в футбол. Найдите занятие, которое вам по душе, и сделайте его частью вашей жизни.

Продолжайте учиться

Изучение новых навыков может придать вам чувство достижения и новую уверенность в себе. Так почему бы не записаться на тот самый кулинарный курс, не начать учиться играть на музыкальном инструменте или не придумать, как починить велосипед?

Делитесь с другими

В счет даже самое небольшое действие - будь то улыбка, благодарность или доброе слово. Более значительные действия, такие как волонтерство в вашем местном общественном центре, могут улучшить ваше душевное благополучие и помочь создать новые круги общения.

Будьте внимательны

Проявляйте больше внимания к настоящему моменту, включая мысли и чувства, к вашему телу, к окружающему вас миру. Некоторые называют это «осознанностью». Это может положительно изменить ваше отношение к жизни и трудностям.

За дополнительным советом и поддержкой по вопросам ментального благополучия посетите:

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

Откажитесь от курения и сэкономьте

Средняя стоимость пачки из 20 сигарет продолжает возрастать и в настоящий момент составляет больше 12 фунтов. Если вы выкуриваете пачку или больше ежедневно, вы каждый месяц тратите на сигареты более 300 фунтов. Помимо экономии денег, отказ от курения является одним из лучших способов улучшить свое здоровье и благополучие. Если вам нужна помощь и поддержка, чтобы бросить курить, вы можете связаться со службой «NHS Grampian Public Health Healthpoint». Позвоните на нашу линию здоровья по телефону **08085 20 20 30** и поговорите с консультантом, который может помочь вам найти подходящую поддержку, в том числе доступ к бесплатным лекарствам для прекращения курения, таким как никотиновая заместительная терапия (НЗТ). Вы также можете послать и-мейл в «healthpoint». gram.healthpoint@nhs.scot и консультант свяжется с вами. Служба «healthpoint» (пункт здоровья) работает с понедельника по пятницу, с 9.00 до 17.00.

Вы также можете получить поддержку с отказом от курения вместе с бесплатным доступом к НЗТ в местной аптеке. Итак, остановитесь, проходя мимо аптеки, когда можете, и поговорите с одним из работников, который поможет вам найти подходящую для вас поддержку.

За дальнейшей информацией о том, как бросить курить, обратитесь на

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

Витамин Д

В Шотландии мы не можем получить достаточное количество витамина Д от солнечного света в зимние месяцы. Принимайте рекомендуемую суточную дозу витамина Д 10 мкг в ключевой зимний период для поддержания здоровья костей и мышц.

Почему это важно?

Витамин Д способствует улучшению здоровья костей и мышц. Некоторые группы людей находятся под повышенным риском дефицита витамина Д. Им рекомендуется принимать витаминные добавки круглый год. Сюда относятся:

- Беременные и кормящие женщины
- Младенцы и дети до пяти лет
- Люди, которые мало или совсем не находятся на солнце, например, те, кто покрывает кожу по культурным причинам, прикованы к дому, находятся в помещении длительное время или живут в каком-либо заведении.
- Люди из этнических меньшинств с темной кожей, например африканского, африкано-карибского или южноазиатского происхождения, которым требуется большее пребывание на солнце для достаточной выработки витамина Д.

Поддержка и руководство

Витамины «HealthyStart», содержащие витамин Д, доступны бесплатно для всех женщин в Шотландии.

Бесплатные добавки с витамином Д также доступны всем кормящим матерям, а также младенцам и детям в возрасте до трех лет.

За дальнейшей информацией обратитесь к вашей акушерке или патронажной сестре.

Посетите веб-сайт «Food Standards Scotland» (Пищевые стандарты Шотландии), чтобы получить дальнейшую информацию о важности витамина Д

www.foodstandards.gov.scot/Vitamin-D



Лекарства

Если вы регулярно принимаете лекарства, обязательно закажите их в достаточном количестве, особенно в этом году, когда рождественские и новогодние праздники длиннее обычного. Однако всегда помните, что следует заказывать только столько, сколько вам необходимо. Если у вас все же закончились лекарства, просим вас связаться с вашей местной аптекой. Вероятно, что там смогут вам помочь.

Узнайте, где вы можете получить лекарства, если у вас закончились запасы. Посетите «NHS Inform» и выполните поиск «accessing medicines».

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

Проверьте свою аптечку

Убедитесь, что у вас в аптечке есть некоторые безрецептурные средства от распространенных сезонных заболеваний.

Вы можете купить некоторые полезные лекарства от многих легких заболеваний в местной аптеке или супермаркете, зачастую очень недорого.

Лекарства собственного бренда часто более дешевые, но такие же эффективные. Важно убедиться, что у вас достаточно лекарств на случай, если по какой-то причине вы не сможете выйти из дома зимой.

В аптечке обязательно должны быть:

- Парацетамол и ибупрофен как обезболивающие (проверьте этикетку или поговорите с фармацевтом, что они вам подходят).
- Антигистаминные препараты от аллергии.
- Средства от расстройства желудка, такие как антациды.
- Мягкое слабительное при запорах.
- Аптечка первой помощи.
- Лекарства, специфически предназначенные для детей (ваш фармацевт может посоветовать, какие из них лучше иметь дома).

Помните, что лекарства устаревают, поэтому не переполняйте свою аптечку. Всегда следуйте инструкции на упаковке, и если ваши симптомы не проходят (или серьезны), обратитесь за дальнейшей консультацией.



Совет и поддержка по уходу за собой

www.nhsinform.scot предоставляет широкий спектр информации и советов по здоровью. Пользуйтесь их руководством по самопомощи, чтобы проверить ваши симптомы и узнать, как поступить дальше, в том числе как лечить распространенные проблемы со здоровьем дома.

Вы ищете помощи со своим здоровьем?

Линия здоровья «NHS Grampian healthline» предлагает бесплатный и конфиденциальный совет, включая практические способы улучшения вашего здоровья, такие как снижение веса, повышение активности, поддержка при отказе от курения и информацию о местных группах поддержки и организациях. (Просим заметить, что мы не даем медицинских советов)

Звоните по бесплатному телефону **08085 20 20 30** (понедельник-пятница, с 9.00 до 17.00).



САМОПОМОЩЬ

ФАРМАЦЕВТ

ВРАЧ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ

ДЕЖУРНАЯ СЛУЖБА NHS

УХОД ЗА СОБОЙ

ОПТИКА/ОПТОМЕТРИЯ

ДАНТИСТ

ОТДЕЛЕНИЕ ЛЕГКИХ
ТРАВММЕНТАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ

Если вы заболели или получили травму ЗНАЙТЕ, К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ...

В области Грамприан существует ряд служб, которые помогут вам получить необходимую медицинскую помощь, если бы заболели, получили травму или имеете хроническое заболевание.

Очень важно обратиться напрямую к человеку с соответствующими навыками. Это может вам помочь выздороветь скорее и обеспечить более эффективную работу служб NHS.

Чтобы больше узнать о спектре доступных услуг и о том, как связаться с ними, посетите

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



САМОПОМОЩЬ

Если у вас легкая болезнь или травма, самопомощь - лучший вариант для скорейшего выздоровления. «NHS Inform» предоставляет широкий спектр информации о здоровье и советы по самопомощи, с в том числе, как лечить распространенные проблемы со здоровьем дома. Дальнейшая информация: www.nhsinform.scot/self-help-guides



АПТЕКИ

- Простуды
- Герпес
- Больное горло
- Диарея или запор
- Расстройство желудка
- Боли
- Помощь, если у вас закончились лекарства по повторному рецепту



ВРАЧИ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ

Если у вас есть проблема со здоровьем или заболевание, которое не улучшается при самолечении, свяжитесь с вашим врачом общей практики.

Если клиника закрыта и вы считаете, что у вас срочная и неотложная проблема, позвоните в NHS24 по тел. 111 для консультации.



МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Если вам нужна помощь с ментальным здоровьем или если вам трудно справляться, свяжитесь с:

- «Бризинг Спейс» **0800 83 85 87**
В рабочие дни: понедельник-четверг 18.00-2.00 и в выходные пятница 18.00 -понедельник 2.00.
- «Самаританс» **116 123** открыты 24 часа в день, 365 дней в год.



ДАНТИСТ

Если вам срочно нужна стоматологическая помощь, вам следует обратиться в свою стоматологическую клинику для осмотра, консультации и лечения, если это необходимо.

Если вы не зарегистрированы в стоматологической клинике и у вас возникла неотложная стоматологическая проблема, вам следует обратиться в стоматологическую информационную и консультационную линию по телефону **0345 45 65 990**. В нерабочее время обращайтесь в «NHS 24» тел. **111**.



ОПТОМЕТРИСТ/ОФТАЛЬМОЛОГ

За неотложной глазной помощью (включая внезапную потерю зрения, болезненные или красные глаза или внезапные вспышки или плавающие мушки) позвоните своему оптометристу/офтальмологу или NHS 24 тел. **111**.

Заметьте, если ваша оптометрия/оптика не может вас принять в течение рекомендованного времени, они назначат альтернативный прием в другой клинике. Возможно, вам придется ехать.



СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Службы сексуального здоровья предоставляют: Экстренная и плановая контрацепция, включая спирали и имплантанты, тестирование ИППП/ГТИ и лечение, до- и постконтактная профилактика ВИЧ в дополнение к аборту и лечению ВИЧ-инфекции. Пожалуйста, позвоните **0345 337 9900**, чтобы записаться на прием. Для получения поддержки и лечения при незапланированной беременности, позвоните в нашу группу помощи при абортах **01224 655535**. Презервативы можно получить по почте. Пожалуйста, свяжитесь с нами gram.freecondoms@nhs.scot



НАРКОЛОГИЧЕСКИЕ СЛУЖБЫ

Если вы обеспокоены своим или чьим-то употреблением наркотиков и/или алкоголя, за поддержкой или консультацией звоните:

- Гор. Абердин **0333 344 8355**
- Область Абердиншир **01224 558844**
- Морей **01343 610500**.



ЭнЭйчЭс 24 / NHS 24

Если ваша клиника закрыта и вы слишком больны, чтобы ждать пока она откроется, вы можете получить доступ к соответствующим услугам в «NHS 24» по тел. **111**.

Если у вас проблема со здоровьем, которая не является неотложной, посетите веб-сайт www.nhsinform.scot в котором вы найдете надежные советы и информацию, в том числе способы проверки симптомов многих заболеваний и легких травм.



НЕБОЛЬШИЕ ТРАВМЫ

В случае порезов, незначительных ожогов, растяжений или при подозрении на перелом просим обращаться в NHS 24 по тел. **111** для получения консультации или записи на прием в наиболее подходящую службу для лечения вашей травмы. Также можно посетить веб-сайт www.nhsinform.scot где имеются достоверные советы и информация о здоровье, в том числе способы проверки симптомов многих заболеваний и легких травм.



ОТДЕЛЕНИЕ НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ ИЛИ 999

Отделение неотложной помощи предназначено при:

- Тяжелой травме
- Трудности с дыханием
- Сильном кровотечении
- Подозрении на инфаркт или инсульт.

Обученный персонал медицинских пунктов «NHS Grampian» предлагает бесплатные и конфиденциальные советы по широкому кругу вопросов, связанных со здоровьем.

Наши обученные консультанты предлагают бесплатно совет и информацию по следующим вопросам:

- Проблемы со здоровьем (Просим заметить, что мы не даем медицинских советов).
- Практические способы улучшения здоровья, такие как снижение веса, повышение активности, финансовая поддержка.
- Ментальное благополучие.
- Группы поддержки, организации и услуги, которые они предлагают.
- Как получить доступ к соответствующим службам NHS.
- Советы по уходу за собой при долгосрочных заболеваниях, например астма и диабет.
- Помощь специалиста по отказу от курения.

Как с нами связаться:

Healthline (Телефон здоровья)

Позвоните на бесплатную линию здоровья **08085 20 20 30** (часы работы понедельник-пятница, 9.00-17.00).

Healthtext (СМС)

Пошлите смс INFO на **82727**. Консультант пункта здоровья перезвонит вам в рабочие часы. Смс стоит согласно вашему сетевому тарифу.

И-мейл: healthpointgram.healthpoint@nhs.scot

healthpoint
WALK IN FOR INFORMATION

healthline 08085 202030
CALL FREE FOR INFORMATION