

Тепло, безпека та здоров'я цієї

# ЗИМИ

[www.nhsgrampian.org/wintersupport](http://www.nhsgrampian.org/wintersupport)

Підпишіться на нас в соціальних мережах, щоб бути в курсі останніх новин.



NHSGrampian



@nhs\_grampian



@NHSGrampian

Ми розуміємо, що для багатьох зараз важкий час.

Щоб допомогти вам доглядати за собою, ми підготували цю брошуру з інформацією та порадами - ми сподіваємось, що вона стане вам в нагоді.

Корисні контакти	3
Як бути в теплі	5
Як бути в безпеці	7
Як бути здоровим	12
До кого звернутися	24

Якщо вам потрібні додаткові поради або інформація про будь-що в цій брошурі, зателефонуйте до лінії здоров'я служби NHS Grampian за безкоштовним номером **08085 20 20 30** (працює з понеділка по п'ятницю, 09:00 - 17:00).

Ця брошура також надається в інших форматах та іншими мовами за запитом. Зателефонуйте в Службу ресурсів інформації про здоров'я за номером **01224 558504** або надішліть електронне повідомлення до: [gram.resources@nhs.scot](mailto:gram.resources@nhs.scot)

Назвіть номер публікації CGD 220516

# Корисні контакти

## Термінова їжа, паливо або гроші

Вебсайт [costofliving.campaign.gov.scot](http://costofliving.campaign.gov.scot) надає інформацію про допомогу та ресурси в Шотландії під час кризи вартості життя.

Ваша місцева рада також може допомогти, якщо вам потрібна термінова допомога з опаленням, їжею або електроенергією.

Відвідайте сайт [costofliving.campaign.gov.scot](http://costofliving.campaign.gov.scot) і введіть своє місцезнаходження - вас спрямують до місцевих джерел підтримки, зокрема, до інформації про місцеві продовольчі банки, теплі приміщення, емоційну підтримку та поради щодо соціальної підтримки; ви також можете зателефонувати до:

- Лінії підтримки міста Абердін  
**0800 0304 713** (понеділок - п'ятниця, 09:00 - 17:00).
- Ради Морей  
**0300 123 4563** (понеділок - п'ятниця, 08:45 - 17:00).
- Ради Абердінширу  
**03456 081 208** (понеділок - п'ятниця, 08:45 - 17:00).

## Потрібна допомога зі здоров'ям?

Лінія здоров'я служби NHS Grampian пропонує безкоштовні та конфіденційні поради щодо здоров'я, включаючи практичні рекомендації про те, як ви можете поліпшити своє здоров'я, наприклад, схуднути, підвищити активність, кинути палити, а також інформацію про місцеві групи та організації підтримки. (Пам'ятайте, що ми не можемо надавати медичні поради).

- Лінія здоров'я служби NHS Grampian  
Безкоштовний телефон **08085 20 20 30** (понеділок - п'ятниця, 09:00 - 17:00).

## До кого звернутися при хворобі або травмі

В Грампіанському регіоні існує ряд послуг для отримання потрібної медичної допомоги у випадку хвороби або травми. Дуже важливо звернутися безпосередньо до людини з відповідними вміннями.

Це може допомогти вам швидше видужати та забезпечить ефективну працю служб NHS. Щоб більше дізнатись про наявні послуги та доступ до них, дивіться стор. 24 або відвідайте сайт [www.know-who-to-turn-to.com](http://www.know-who-to-turn-to.com)

## Самодопомога та перевірка симптомів служби NHS Inform

NHS Inform пропонує широкий спектр інформації та рекомендацій про здоров'я, включаючи домашні методи лікування поширених проблем зі здоров'ям: [www.nhsinform.scot](http://www.nhsinform.scot)

## Номери екстрених служб

- |                            |               |
|----------------------------|---------------|
| • Екстрені служби          | 999           |
| • Поліція (не терміново)   | 101           |
| • Служба NHS 24            | 111           |
| • Затоплення в Шотландії   | 0345 988 1188 |
| • Втрата енергопостачання  | 105           |
| • Газові аварії            | 0800 111 999  |
| • Водопостачання Шотландії | 0800 077 8778 |



# Як бути в теплі



## Як підтримувати тепло в домі

Слід опалювати свій дім до зручної для вас температури. В приміщеннях, якими ви користуєтесь найчастіше, наприклад, житлова кімната або спальня, намагайтесь підтримувати температуру мін. 18°C, якщо можливо, особливо, якщо у вас є вже існуючий медичний стан. Слід також закривати вікна в спальні на ніч. Низька температура у приміщенні може мати серйозний вплив на здоров'я людей у старшому віці. Декілька шарів одягу зігріватимуть вас краще, ніж один товстий шар.

## Перевірте, чи ви маєте право на пільги

Багато людей не отримують пільги, на які вони мають право. Перевірте, які пільги ви можете отримувати, на сайті [www.mygov.scot/browse/benefits](http://www.mygov.scot/browse/benefits), або зателефонуйте за безкоштовним номером 0800 1822222.



Як житель Шотландії, ви також можете отримати грант у розмірі до 5 000 фунтів для підвищення енергоефективності вашого дому. Перевірте, чи ви маєте таке право, на сайті [www.homeenergyscotland.org/warmer-home/](http://www.homeenergyscotland.org/warmer-home/) або зателефонуйте на безкоштовний номер 0808 808 2282 (ця служба працює з понеділка по п'ятницю, з 08:00 до 20:00, у суботу - з 09:00 до 17:00). Зверніть увагу, що телефонні лінії часто дуже зайняті вечорами та у вихідні.



## Остерігайтесь шахрайства

На жаль, злочинці частіше обирають своєю жертвою вразливих людей. Зупиніться і подумайте, перш ніж давати комусь гроші або інформацію. Якщо на вас здійснюють тиск, це, ймовірно, шахрайство.

## Вдягайтесь по сезону

Виходячи з дому цієї зими, подумайте, як треба одягнутися. Додаткові шари одягу допоможуть вам підтримати тепло та сухість. Це також стосується зимнього взуття, тому що треба забезпечити його комфортність та достатнє зчеплення, щоб не спіткнутись та не впасти.

Якщо вам холодно вдома, додайте шари одягу.

Додаткові шари одягу з шерсті або бавовни, навіть якщо ви у приміщенні, це надійний спосіб бути в теплі.

Можливо, слід також подумати про ковдру, грілку або пакет, який можна нагріти в мікрохвильовій печі, як додатковий захист у холодну погоду.

Відкрито ряд місцевих теплих приміщень. Перевірте вебсайт місцевої ради (дивіться Корисні контакти), щоб знайти такі приміщення поблизу вас. Це чудова можливість вийти з дому, зустрітись з новими людьми та бути в теплі.

# Як бути в безпеці



## Будьте готові до екстрених ситуацій

Зимові місяці повні несподіванок. Вони можуть принести сніг, кригу, сильні вітри, перебої з енергопостачанням або затоплення.

Якщо це станеться, можливо, вам доведеться залишитись вдома на тривалий період часу, можливо, без електроенергії. Якщо ви можете, зробіть запаси основних продуктів. Це можуть бути консерви або сухі продукти, бутильована вода, ліки, ліхтарики, радіо та батарейки, переносна газова плита (додержуйтесь правил безпеки через ризик отруєння CO<sup>2</sup> при неправильному використанні), корм для тварин та теплий одяг. Плануйте запаси на якомога більший термін, до 72 годин, якщо можливо.

Дивіться додаткову інформацію про підготовку до екстрених ситуацій, таких як затоплення, погана погода або перебої з енергопостачанням на сайті [www.ready.scot/](http://www.ready.scot/)

## Пожежна безпека взимку

Взимку більшість з нас проводитиме більше часу вдома. Ми хотіли б нагадати вам про правила пожежної безпеки.

- Переносні обігрівачі повинні бути подалі від штор і меблів.
- Не залишайте електричну ковдру включеною, коли ви у ліжку, якщо на ній немає маркіровки «можна використовувати всю ніч».
- Перевірте роботу димової та теплової сигналізації. Змініть батарейки, якщо потрібно.

Додаткову інформацію про пожежну безпеку взимку дивіться на сайті [www.firescotland.gov.uk](http://www.firescotland.gov.uk)





## Газова безпека

Несправні газові прилади можуть виробляти високо отруйний газ, монооксид вуглецю, який не має смаку, кольору або запаху. Перевірте ваш паровий котел, плиту і будь-які газові пристрої до початку холодів, встановіть детектор монооксиду вуглецю в усіх приміщеннях з вуглецевим опаленням, наприклад, котли, каміни (включаючи відкриті каміни), газові або парафінові обігрівачі, печі чи димоходи.

Газові котли і прилади повинні раз на рік перевірятися зареєстрованим газовим інженером. Дивіться вебсайт [www.GasSafeRegister.co.uk](http://www.GasSafeRegister.co.uk) або зателефонуйте **0800 408 5500**.

## Підготуйте автомобіль до зими

Долийте омивач скла, перевірте шини та подбайте про аварійний набір у багажнику.

### Аварійний набір

Ліхтарик, аптечка, буксирний трос, ковдри, старт-кабелі, лопати для снігу, трикутник (знак) аварійної зупинки, теплий одяг та одяг високої видимості повинні бути у багажнику про всяк випадок. У погану погоду ваша безпека важливіша за пунктуальність.

## Очистіть доріжки від снігу/криги

Обов'язково очистіть доріжки від снігу/криги та посипте їх сіллю або піском, якщо можливо. Якщо у вас є літні сусіди, які не можуть зробити це самі, допоможіть їм. Знайдіть найближчі запаси піску та солі на вебсайті своєї місцевої ради.



## Подбайте про свою безпеку на вулиці

Будьте особливо обережні, щоб не спіткнутись та не впасти, не виходьте з дому без необхідності, коли під ногами сніг або лід. Носіть міцні черевики з неслизькою підошвою, щоб запобігти небезпечному падінню та потенційної травми, використовуйте ціпок для підтримки балансу.

Також важливо носити одяг високої видимості вночі або при слабкому освітленні (щось світле, яскравого кольору, флуоресцентне або з світловідбиваючих матеріалів, щоб допомогти іншим учасникам дорожнього руху бачити вас та уникнути аварії).

Додаткову інформацію про дорожню безпеку взимку дивіться на сайті [www.getabout.org.uk](http://www.getabout.org.uk)

## Будьте в курсі погодних умов

Чи ваша подорож важлива? З допомогою планування деякі подорожі можна відкласти до кращої погоди. Погода може змінитись дуже швидко - дізнавайтеся про місцеву погоду онлайн, по телевізору або радію.

Попередження про місцеву погоду можна отримати на сайті [www.metoffice.gov.uk](http://www.metoffice.gov.uk)



### Наглядайте за уразливими сусідами та родичами

Просимо вас звернути увагу на сусідів та родичів старшого віку, навіть якщо вони здорові, протягом зимових місяців. Їм може знадобитись додаткова підтримка, щоб зберегти незалежність та запобігти соціальній ізоляції.

Переконайтесь, що вони:

- Здорові та в безпеці.
- В теплі, особливо вночі.
- Мають запаси їжі та ліків, щоб їм було непотрібно виходити на вулицю у дуже холодну погоду.
- Їх доріжки вільні від снігу та криги - аби вони не спотикнулися і не впали

Якщо вам потрібна інформація або порада про підтримку родича або сусіда похилого віку, зателефонуйте до лінії допомоги благодійної організації для людей старшого віку Age Scotland за номером **0800 12 44 222** - з ними можна безкоштовно зв'язатися з понеділка по п'ятницю, з 09:00 до 17:00.

### Домашнє насильство

В екстреній ситуації завжди телефонуйте **999**.

Якщо у вас вдома небезпечна ситуація, або якщо ви хвилюєтесь за свою безпеку або безпеку вашої сім'ї, треба шукати допомоги, не чекаючи на екстрену ситуацію. Якщо ви зазнаєте домашнього насильства, важливо комусь розповісти про це. Пам'ятайте, ви не самотні - навіть під час свят.

Важливо пам'ятати, що домашнє насильство не є вашою провиною.

### Лінія допомоги Шотландії у випадках домашнього насильства

Підтримка надається 24 години на добу, 7 днів у тиждень будь-якій людині, яка зазнає домашнього насильства або примусового шлюбу, а також їх членам сім'ї, друзям, колегам та фахівцям, які надають їм підтримку.

Ви можете зателефонувати за номером **0800 027 1234** (цілодобово) або скористатись чатом на сайті [www.sdafmh.org.uk](http://www.sdafmh.org.uk)

За додатковою інформацією та підтримкою дивіться:

- [www.mygov.scot/domestic-abuse](http://www.mygov.scot/domestic-abuse)
- [www.womensaid.scot/information-support/](http://www.womensaid.scot/information-support/)

# Як бути здоровим

## Фізична активність

Навіть незначна активність допоможе вам підтримати ваші сили та мобільність, і ви можете ввести декілька простих вправ у свій режим дня для підтримки активності. Намагайтеся зменшити час сидіння протягом дня, виходячи на коротку прогулянку на вулицю, або у погану погоду - рухаючись вдома або в офісі. Підтримуйте фізичну активність протягом 30 хвилин у день, якщо можливо, або скільки можете. Введіть декілька зміцнювальних вправ, тому що вони допоможуть вам зберегти силу та незалежність і зменшити ризик падіння.

Ви можете дізнатись більше про фізичну активність тут:  
[www.nhsinform.scot/healthy-living/keeping-active](http://www.nhsinform.scot/healthy-living/keeping-active)

## Здорове харчування

Готувати їжу і дотримуватись здорового та різноманітного харчування може бути нелегкою справою, але добре харчуватися дуже важливо, особливо протягом зимових місяців. Добре харчування є життєво необхідним для нашого здоров'я та добробуту. До вашого харчування повинні входити білки, вуглеводи, фрукти і овочі. Пийте більше води (або гарячих напоїв та супів у холодну погоду) і старайтеся не перевищувати рекомендованих норм алкоголю. Алкоголь може підвищити ризик падіння та має інші негативні наслідки в холодну погоду.

Ви можете дізнатись більше про здорове харчування на вебсайті:

[www.foodstandards.gov.scot/consumers/healthy-eating/eat-well-your-way](http://www.foodstandards.gov.scot/consumers/healthy-eating/eat-well-your-way)



## Іспанський омлет з цибулею та картоплею

### Потрібні продукти (на 1 людину)

- 1 чайна ложка оливкової олії
- 1 невелика цибуля-порей (промита та подрібнена)
- 2 яйця
- Щіпка чорного перцю (за бажанням)
- 2 столові ложки знежиреного молока
- 1 картоплина середнього розміру (очищена, нарізана кубиками і зварена)

### Метод

1. Попередньо розігрійте гриль.
2. Нагрійте половину олії в невеликій сковорідці і готуйте цибулю-порей, поки не стане м'якою, викладіть її зі сковорідки.
3. Збийте в мисці яйця, чорний перець та молоко.
4. Нагрійте рештки олії в невеликій сковорідці, додайте картоплю та цибулю. Вилийте туди яєчну суміш і готуйте на середньому вогні, доки яйце не почне густішати.
5. Поставте сковорідку під гриль до повної готовності яєць.
6. Викладіть на теплу тарілку і подавайте на стіл.





### Морквяно-картопляний суп

#### Потрібні продукти (на 4 людей)

- 1 цибуля (очищена та нарізана кубиками)
- 2 картоплини (очищені та нарізані кубиками)
- 2 моркви (очищені та нарізані кубиками)
- 1 літр окропу з 1 кубиком овочевого бульйону
- Щіпка чорного перцю (за бажанням)

#### Метод

1. Покладіть цибулю, моркву та картоплю у велику каструлю, влийте туди бульйон, доведіть до кипіння і готуйте на слабкому вогні протягом 30 хвилин, або доки овочі не стануть м'якими.
2. Подрібніть овочі блендером до бажаної консистенції супу.
3. Приправте чорним перцем та подавайте на стіл.

Шукайте інші рецепти та ідеї тут:

- [www.confidence2cook.co.uk/recipes](http://www.confidence2cook.co.uk/recipes)
- [www.parentclub.scot/articles/easy-cheap-and-tasty-family-recipes](http://www.parentclub.scot/articles/easy-cheap-and-tasty-family-recipes)

### Харчова гігієна

За оцінками, у Великій Британії відбувається 2,4 мільйони випадків отруєння їжею кожного року. Будь-хто може отримати харчове отруєння, але люди віком понад 65 років більше ризикують зазнати серйозних побічних ефектів.

Імунна система організму послаблюється з віком, збільшуючи ризик отруєння їжею, яке може призвести до тяжкої хвороби, госпіталізації або навіть смерті.

Готуючи їжу чи використовуючи залишки, важливо додержуватись стандартів гігієни за допомогою таких 4 правил:

#### Миття та прибирання

Ефективне миття видаляє бактерії з рук, устаткування та робочих поверхонь. Це допомагає запобігти поширенню шкідливих бактерій та вірусів на їжу.

#### Охолодження

Дотримуйтесь правил безпечного охолодження, заморожування та розморожування продуктів харчування.

#### Термічна обробка

Приготування їжі при належній температурі та належний час забезпечить знищення будь-яких небезпечних бактерій. Завжди читайте рекомендації на упаковці продуктів і виконуйте надані інструкції з їх приготування.

#### Запобігання перехресному забрудненню

Бактеріальне перехресне забруднення швидше за все відбувається, коли сирі продукти (або рідина з них) контактують з готовою їжею, устаткуванням або робочими поверхнями.

Що дізнатись більше, дивіться тут:

[www.foodstandards.gov.scot/consumers/food-safety](http://www.foodstandards.gov.scot/consumers/food-safety)



## Запасайтесь необхідним (хліб, молоко, туалетний папір)

Маючи в буфеті вдома деякі продукти довгострокового зберігання, наприклад, консерви та довговічне молоко, ви зменшите необхідність виходити за їжею в погану погоду. Молоко та хліб можна покласти в морозильник для подальшого використання. Придбайте кілька додаткових предметів першої необхідності, наприклад, туалетний папір та миючі засоби. Тоді ви також не будете змушені виходити з дому в погану погоду за нехарчовими продуктами.

## Get vaccinated

COVID-19 все ще циркулює. Доза вакцини проти COVID-19 підвищить ваш захист після попередніх доз вакцини, вберігаючи вас на довший термін від загрози серйозно захворіти на COVID-19.

Також відповідним групам людей зараз пропонуються вакцини проти грипу. Вакцина проти грипу безпечна та ефективна. Через обмеження, пов'язані з пандемією коронавірусу, протягом останніх кількох зим грип був не дуже поширеним, але цього року ми очікуємо підвищення рівня, бо більше людей повернулися на свої місця роботи і вони більше зустрічаються змішаними соціальними групами. Кожного року мільйони людей, включаючи дітей і людей в групах підвищеного ризику, отримують цю сезонну вакцину, що захистити їх проти тяжкого перебігу грипу. Це також допомагає захистити найбільш вразливих членів наших громад.

Дізнайтесь, чи ви маєте право на цю вакцину і як її можна отримати, на вебсайті

[www.grampianvax.com/flu-and-covid-19-vaccinations/](http://www.grampianvax.com/flu-and-covid-19-vaccinations/)



## Зупиніть поширення зимових хвороб

COVID-19, застуда, грип та норовірус легше поширюються взимку.

Ми повинні продовжувати свій внесок в справу захисту себе та інших. Будьте здорові самі і подбайте про безпеку інших цієї зими.

Ризик зменшиться, якщо ви:

- Пройдете вакцинацію - це найкращий спосіб захистити себе.
- Регулярно митимете руки та прикриватимете ніс та рот при кашлі та чиханні.
- Підтримуватимете гігієну шляхом частого прибирання.
- Залишатиметесь вдома при поганому самопочутті, щоб уникнути поширення вірусів на інших.

## Психічне благополуччя

Зимові місяці можуть бути важкими для багатьох з нас, що погано впливає на наше психічне благополуччя.

З настанням холодів та коротших днів ми можемо відчутти, що нам хочеться довше спати, помітити, що в нас змінився апетит або що нам важко робити те, що нам зазвичай подобається.

Нижче наведені п'ять речей які, згідно з дослідженнями, можуть допомогти нам підвищити психічний добробут:

## П'ять кроків до психічного благополуччя

### Спілкування

Спілкуйтесь з людьми, які вас оточують: родиною, друзями, колегами та сусідами. Знайдіть час, щоб розвивати ці відносини.

### Фізична активність

Не обов'язково ходити до спортзалу. Підіть на прогулянку, поїдьте на велосипеді або зіграйте в футбол. Знайдіть щось, що вам подобається, і зробіть це частиною свого життя.

### Навчання

Набуття нових вмінь може дати вам відчуття досягнення і впевненості в собі. То чому б не записатися на курс куховарства, навчитися грати на музичному інструменті або лагодити свій велосипед?

### Допомагайте іншим

Навіть найменший вчинок має значення, будь то посмішка, подяка або добре слово. Більші вчинки, такі як волонтерська діяльність в місцевому громадському центрі, можуть поліпшити ваше психічне благополуччя та допомогти вам побудувати нові соціальні мережі.

## Усвідомленість

Звертайте більше уваги на теперішній момент, особливо на свої думки та почуття, ваше тіло і навколишній світ. Деякі називають це «усвідомленістю» (mindfulness). Вона може змінити ваше відношення до життя та ваш підхід до складних ситуацій.

За додатковими порадами та підтримкою з психічного благополуччя дивіться:

[www.nhsinform.scot/healthy-living/mental-wellbeing](http://www.nhsinform.scot/healthy-living/mental-wellbeing)

## Відмовтеся від паління і заощаджуйте гроші

Середня ціна пачки сигарет продовжує зростати, зараз 20 сигарет коштують більше ніж 12 фунтів. Якщо ви палите пачку сигарет або більше кожного дня, ви витратите понад 300 фунтів на сигарети щомісяця. Крім заощадження грошей, відмова від паління - це найкраще, що ви можете зробити для свого загального здоров'я та добробуту. Якщо вам потрібна допомога та підтримка для відмови від паління, ви можете зв'язатися зі службою Пунктів громадського здоров'я (Public Health Healthpoint) національної служби охорони здоров'я NHS Grampian. Зателефонуйте до лінії здоров'я за номером **08085 20 20 30** та поговоріть з консультантом, який допоможе вам знайти необхідну підтримку, включаючи доступ до безкоштовних ліків для відмови від паління, таких як нікотин-замісна терапія (НЗТ). Ви також можете зв'язатися з пунктом здоров'я за адресою електронної пошти [gram.healthpoint@nhs.scot](mailto:gram.healthpoint@nhs.scot), і консультант передзвонить вам. Послуги пункту здоров'я надаються з понеділка по п'ятницю, з 09:00 до 17:00.

Ви також можете одержати підтримку з відмовою від паління, разом з безкоштовним доступом до НЗТ у місцевій аптеці. Отже, зайдіть до будь-якої аптеки і поговоріть зі співробітником, який допоможе вам підібрати належну підтримку.

Щоб більше дізнатись про відмову від паління, відвідайте вебсайт [Stopping Smoking](http://StoppingSmoking)

[www.nhsinform.scot/healthy-living/stopping-smoking](http://www.nhsinform.scot/healthy-living/stopping-smoking)

## Вітамін D

В Шотландії ми не отримуємо достатньо вітаміну D від сонячного світла протягом зимових місяців. Приймайте рекомендовану денну дозу 10 мкг вітаміну D протягом основного зимового періоду для здорових кісток та м'язів.

Чому це важливо?

Вітамін D поліпшує здоров'я кісток та м'язів. Деякі люди перебувають в групі підвищеного ризику від дефіциту вітаміну D, тому їм рекомендується приймати добавку цілий рік. Сюди входять:

- Вагітні жінки та жінки під час грудного вигодовування.
- Немовлята та діти до п'яти років.
- Люди, які мало або зовсім не бувають на сонці, наприклад, ті, хто прикривають свою шкіру з культурних міркувань, не можуть вийти з дому, замкнені в приміщенні на довгі періоди або живуть в спеціалізованій установі.
- Люди з міноритарних етнічних груп з темною шкірою, що походять, наприклад, з Африки, країн Карибського басейну та Південної Азії, які потребують більше сонячного світла, щоб їх організм міг виробити вітамін D.

## Підтримка і керівництво

Вітаміни Healthy Start, які містять вітамін D, безкоштовно надаються всім вагітним жінкам в Шотландії.

Безкоштовні добавки з вітаміном D також надаються матерям під час грудного вигодовування, а також немовлятам та дітям до трьох років.

Щоб дістати більше інформації, спитайте свою акушерку, патронажного медичного працівника або сімейну медсестру.

Відвідайте вебсайт Стандартів харчування Шотландії, щоб довідатись більше про значення вітаміну D  
[www.foodstandards.gov.scot/Vitamin-D](http://www.foodstandards.gov.scot/Vitamin-D)



## Медикаментозне лікування

Якщо ви регулярно приймаєте ліки, замовте достатню кількість ліків на тривалий час, особливо цього року, коли різдвяні та новорічні свята тривають довше, ніж звичайно. Однак також пам'ятайте, що треба замовляти тільки те, що вам потрібно. Якщо у вас все таки закінчилися прописані ліки, зв'яжіться з місцевою аптекою, вони зможуть терміново надати вам потрібні медикаменти.

Знайдіть, де ви можете отримати свої ліки, якщо у вас закінчився запас. Відвідайте вебсайт NHS Inform та проведіть пошук «accessing medicines».  
[www.nhsinform.scot/self-help-guides/self-help-guide-accessing-medicines](http://www.nhsinform.scot/self-help-guides/self-help-guide-accessing-medicines)

## Перевірте свій запас ліків

Переконайтеся, що у вашій шафці з ліками є безрецептурні засоби проти звичайних сезонних хвороб.

Ви можете купити корисні лікувальні засоби від багатьох незначних хвороб у місцевій аптеці або супермаркеті, часто за дуже невелику ціну.

Власні бренди часто дешевші, але не менш ефективні. Важливо забезпечити достатню кількість ліків, на випадок, що ви не зможете виходити з дому зимою з будь-якої причини.

У вашій шафці з ліками повинні бути:

- парацетамол та ібупрофен для полегшення болю (дивіться інформацію на упаковці або поговоріть з фармацевтом, щоб перевірити, що вам можна їх приймати).
- Антигістамінні препарати проти алергії.
- Засоби проти розладів травлення, такі як антациди.
- Слабкі проносні засоби проти запорів.
- Комплект першої допомоги.
- Ліки спеціально для дітей (ваш фармацевт може надати вам пораду про те, які ліки найкраще мати вдома).

Пам'ятайте, що ліки мають термін зберігання, тому не купуйте забагато ліків. Завжди дотримуйтесь рекомендацій на упаковці ліків, і якщо ваші симптоми не проходять (або є важкими), зверніться за подальшою консультацією.



## Поради та підтримка з самопомоги

Вебсайт [www.nhsinform.scot](http://www.nhsinform.scot) пропонує широкий спектр медичної інформації та порад. Скористайтесь їх керівництвами з самопомоги, щоб перевірити свої симптоми та дізнатися, що робити далі, включаючи поради про лікування поширених проблем зі здоров'ям вдома.

## Шукаєте допомоги зі здоров'ям?

Лінія здоров'я служби NHS Grampian пропонує безкоштовні та конфіденційні поради про здоров'я, включаючи практичні шляхи поліпшити здоров'я, наприклад, схуднути, підвищити активність, кинути палити, а також інформацію про місцеві групи та організації.

(Пам'ятайте, що ми не можемо надавати медичні поради)

Зателефонуйте за безкоштовним номером **08085 20 20 30** (понеділок - п'ятниця, 09:00 - 17:00).





САМОДОПОМОГА

ФАРМАЦЕВТ

ЛІКАР

NHS В НЕРОБОЧИЙ ЧАС

САМОВРЯДУВАННЯ

ОКУЛІСТ

СТОМАТОЛОГ

ТРАВМПУНКТ

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

## Якщо ви хворі або отримали травму ЗНАЙТЕ, ДО КОГО ЗВЕРНУТИСЯ...

В Грампіанському регіоні пропонується цілий спектр послуг, щоб допомогти вам отримати необхідну медичну допомогу, якщо ви хворі, отримали травму або маєте довгостроковий медичний стан.

Дуже важливо звернутися безпосередньо до людини з відповідними вміннями. Це може допомогти вам швидше видужати та забезпечить ефективну працю служб NHS.

Щоб більше дізнатися про існуючий спектр послуг та доступ до них, дивіться [www.know-who-to-turn-to.com](http://www.know-who-to-turn-to.com)



### САМОДОПОМОГА

Щоб швидше видужати від незначної хвороби або травми, найкращим вибором є самодопомога. NHS Inform надає широкий спектр медичної інформації та порад по догляду за собою, включаючи способи лікування поширених проблем зі здоров'ям у домашніх умовах. Дивіться додаткову інформацію: [www.nhsinform.scot/self-help-guides](http://www.nhsinform.scot/self-help-guides)



### ФАРМАЦЕВТ

- Застуди
- Герпес
- Біль у горлі
- Діарея або запор
- Розлади шлунку
- Ломота та біль
- Допомога, якщо у вас закінчився повторний рецепт



### ЛІКАР ЗАГАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ (GP)

Якщо у вас хронічний стан або хвороба, яка не проходить після самолікування, зверніться до свого лікаря загальної практики (GP).

Якщо ваша амбулаторія закрита, але ви відчуваєте, що ваша проблема термінова і не може чекати, дзвоніть до служби NHS 24 за номером 111.



### ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Якщо вам потрібна допомога з психічним здоров'ям або вам трудно справлятися з чимось, зверніться до таких організацій:

- Breathing Space **0800 83 85 87**  
Будні дні: понеділок - четвер, 18:00 - 02:00;  
вихідні: з п'ятниці 18:00 до понеділка 02:00.
- Samaritans **116 123**, вони працюють цілодобово весь рік.



## СТОМАТОЛОГ

Якщо вам терміново потрібен стоматолог, вам слід звернутися до стоматологічної практики для оцінки, порад і лікування, якщо потрібно.

Якщо ви не зареєстровані у стоматолога і потребуєте екстреної стоматологічної допомоги, зверніться до лінії стоматологічної інформації та порад DIAL за номером **0345 45 65 990**.

У неробочі часи телефонуйте NHS 24 за номером **111**.



## ОПТОМЕТРИСТ/ОКУЛІСТ

Для екстреної допомоги (зокрема, у випадку раптової втрати зору, болі або почервоніння очей чи раптових «спалахів» або «мушок») телефонуйте оптометристу/окулісту або NHS 24 за номером **111**.

Якщо ваш оптометрист/окуліст не може прийняти вас протягом рекомендованого часу, вам назначать прийом у іншого лікаря. Можливо, вам доведеться подорожувати.



## СТАТЕНЕ ЗДОРОВ'Я

Служби статевого здоров'я надають:

Невідкладну і поточну контрацепцію, зокрема спіралі і імпланти, тести на ІПСШ/гемоконтактні віруси та їх лікування, профілактику ВІЛ до або після контакту, а також аборти і догляд при ВІЛ. Зателефонуйте **0345 337 9900**, щоб записатись на прийом. Для підтримки або лікування у випадку незапланованої вагітності, телефонуйте в Групу допомоги з переривання вагітності за номером **01224 655535**.

Презервативи надсилаються поштою, зверніться до [gram.freecondoms@nhs.scot](mailto:gram.freecondoms@nhs.scot)



## АЛКОГОЛЬНІ ТА НАРКОТИЧНІ ПОСЛУГИ

Якщо ви турбуєтесь з приводу вашого або чийогось вживання наркотиків та/або алкоголю, чи вам потрібна підтримка та поради, телефонуйте

- Місто Абердін **0333 344 8355**
- Абердіншир **01224 558844**
- Морей **01343 610500**.



## СЛУЖБА NHS 24

Якщо ваша амбулаторія не працює, а ви дуже хворі і не можете чекати, поки вона відкриється, ви можете отримати доступ до відповідних послуг у неробочий час через службу NHS 24 за номером **111**.

Якщо ваша проблема зі здоров'ям нетермінова, відвідайте вебсайт [www.nhsinform.scot](http://www.nhsinform.scot), де надаються надійні рекомендації та інформація, включаючи можливість перевірити симптоми багатьох хвороб та незначних травм.



## ЛЕГКІ ТРАВМИ

При порізах, легких опіках, розтягненнях зв'язок або підозрі на перелом кісток дзвоніть в службу NHS 24 за номером **111**, щоб отримати пораду або записатися на прийом у найбільш придатну службу для лікування вашої травми. Ви також можете відвідати [www.nhsinform.scot](http://www.nhsinform.scot), де надаються надійні рекомендації та інформація, включаючи можливість перевірити симптоми багатьох хвороб та незначних травм.



## НЕВІДКЛАДНА ДОПОМОГА ЧИ 999

Відділення невідкладної допомоги лікує:

- Серйозні травми.
- Проблеми з диханням.
- Сильні кровотечі.
- Підозрювані серцеві напади або інсульти.

Кваліфікований персонал пунктів здоров'я служби NHS Grampian пропонує широкий спектр безкоштовних та конфіденційних порад про здоров'я.

Наші кваліфіковані співробітники пропонують безкоштовні поради або інформацію стосовно:

- Проблем зі здоров'ям (пам'ятайте, що ми не надаємо медичних порад).
- Практичних шляхів поліпшити здоров'я, наприклад, як схуднути, підвищити активність, та фінансової підтримки для цього.
- Психічного благополуччя.
- Місцевих груп і організацій підтримки, а також послуг, які вони пропонують.
- Доступу до відповідних послуг NHS.
- Порад із самоврядування у випадку довгострокових медичних станів, наприклад, астми, діабету.
- Спеціалізованої підтримки з відмовою від паління.

### Як зв'язатися з нами:

#### Лінія здоров'я (Healthline)

Телефонуйте на безкоштовний номер **08085 20 20 30**  
(Відкрита з понеділка по п'ятницю, 09:00 - 17:00).

#### Служба текстових повідомлень (Healthtext)

Надішліть INFO на номер **82727**. Консультант пункту здоров'я передзвонить вам у робочий час. Вартість текстового повідомлення - за стандартними розцінками мережі.

Ел. пошта пунктів здоров'я [gram.healthpoint@nhs.scot](mailto:gram.healthpoint@nhs.scot)

**healthpoint**  
WALK IN FOR INFORMATION

**healthline** 08085 202030  
CALL FREE FOR INFORMATION