

Rezervați-vă vaccinul anti-gripal

- Virusul gripal ucide mii de persoane anual.
- Vaccinul anti-gripal este cea mai bună protecție pentru dvs. și persoanele din jurul dvs.
- Vaccinul anti-gripal este gratuit dacă au vârsta de 50 de ani sau mai mult, sunteți însărcinată sau dacă aveți o afecțiune medicală pe termen lung.

Dacă aveți copii mici sau nepoți, ei ar putea fi eligibili și pentru vaccinul anti-gripal gratuit. Acest vaccin este un spray nazal rapid și nedureros destinat copiilor. Spray-ul nazal conține într-adevăr gelatină de corp, prin urmare dacă nu este potrivit pentru copilul dvs., discutați cu asistenta sau medicul acestuia referitor la opțiunile alternative disponibile.

Pentru a rezerva programarea, stați pur și simplu de vorbă cu medicul dvs. de familie sau cu farmacistul. Puteți găsi mai multe informații la adresa www.nhs.uk/flu vaccine

COVID-19

Este important să luăm în continuare aceste trei măsuri simple pentru a vă proteja pe dvs. și pe ceilalți contra virusului.

- Spălați-vă pe mâini - continuați să vă spălați regulat pe mâini.
- Acoperiți-vă fața - purtați o mască care să vă acopere nasul și gura în spațiile închise.
- Păstrați distanța fizică - păstrați distanța de cel puțin 2 metri - sau 1 metru acoperindu-vă fața sau luând alte măsuri de precauție.

Dacă nu vă simțiți bine, testați-vă sau stați acasă până la venirea rezultatelor. Dacă rezultatul testului este unul pozitiv, aveți obligația de a vă auto-izola cel puțin 10 zile.

Puteți rezerva un test via www.nhs.uk/coronavirus sau apelând numărul 119 dacă nu vă puteți programa online.

Dacă dvs. sau un membru al familiei dvs. aveți nevoie de sprijin în momentul în care vă izolați, vizitați site-ul web al consiliului local pentru informații suplimentare.

The NHS is here to help you

Need medical help fast, or not sure where to go?

Contact NHS 111 by phone or online at 111.nhs.uk. NHS 111 is available 24 hours a day, every day of the year. They can give you advice including directing you to the right place to get help.

Remember, if you are worried about your health, don't delay. The NHS is always here for you and the sooner you get advice, the better.

Fundacja NHS udzieli Ci pomocy

Potrzebujesz szybkiej pomocy medycznej lub nie wiesz, dokąd się udać?

Skontaktuj się z NHS 111 telefonicznie lub online pod adresem 111.nhs.uk. NHS 111 działa 24 godziny na dobę, każdego dnia w roku. Pracownik służby zdrowia doradzi i skieruje do właściwego miejsca, gdzie udzielona zostanie pomoc.

Jeśli martwisz się o swoje zdrowie, nie zwlekaj. NHS jest zawsze do Twojej dyspozycji i im szybciej uzyskasz poradę, tym lepiej dla Ciebie.

NHS pasirengusi jums padēti

Reikia skubios med. pagalbos arba nesate tikri, kur kreiptis?

Skambinkite telefonu NHS 111 arba apsilankykite internete 111.nhs.uk. NHS 111 dirba visą parą, kasdien, visus metus. Jie suteiks jums konsultacijos, įskaitant nukreipimą reikiamiems specialiams, kurie jums padėtų.

Atminkite, jei jūsų sveikata jums kelia nerimą, nedelskite. NHS visada pasiruošusi jums padėti, ir kuo greičiau gausite patarimą, tuo geriau.

NHS este aici să vă ajute

Aveți nevoie de ajutor medical rapid sau nu știți cui să vă adresați?

Contactați NHS 111 telefonic sau online la 111.nhs.uk. NHS 111 este disponibil 24 de ore pe zi, în fiecare zi a anului. Ei vă pot oferi sfaturi inclusiv direcționându-vă în locul potrivit în care să obțineți ajutor.

Nu uitați: nu întârziati dacă vă îngrijorează starea dvs. de sănătate. NHS vă stă mereu la dispoziție și cu cât obțineți mai repede sfaturi, cu atât e mai bine pentru starea dvs. de sănătate.

Here to help you stay well this winter

This winter, the NHS is here to help you and your family stay well, safely.

This leaflet explains what you can do to look after yourself, and how to contact the NHS if you need to.



Jak zachować zdrowie tej zimy

NHS traktuje **Tvoje** zdrowie i zdrowie **Twojej** rodziny priorytetowo.

Pagalba kaip išlikti sveikiems žiemą

Šią žiemą NHS yra pasirengusi padėti jums ir jūsų šeimai išlikti sveikiems ir saugiams.

Suntem aici să vă protejăm în această iarnă

În această iarnă, NHS vă stă la dispoziție pentru a vă proteja pe dvs. și familia dvs.

Book your flu jab

- The flu virus kills thousands every year.
- The flu vaccine is the best protection for you and those around you.
- The flu jab is free if you're aged 50 or over, pregnant or if you have a long-term health condition.

If you have young children or grandchildren, they may also be eligible for a free flu vaccination. This vaccination is a quick and painless nasal spray for children. The nasal spray does contain pork gelatine, so if this is not suitable for you child please speak to their nurse or doctor about the alternative options available.

To book your appointment, just speak to your GP or pharmacist. You can find more information at www.nhs.uk/flu vaccine

COVID-19

It is important that we continue to do these three simple actions to protect yourself and others from the virus.

- Wash hands - keep washing your hands regularly.
- Cover face - wear a face covering over your nose and mouth in enclosed spaces.
- Make space - stay at least 2 metres apart - or 1 metre with a face covering or other precautions

If you are feeling unwell, get a test and stay at home until you get your results. If it is positive you must self isolate for at least 10 days..

You can book a test via www.nhs.uk/coronavirus or by calling 119 if you cannot book online.

If you or a family member needs support whilst isolating visit your local council's website for further information.

Zarezerwuj szczepionkę przeciw grypie

- Wirus grypy zabija tysiące ludzi każdego roku.
- Szczepionka przeciw grypie jest najlepszą ochroną dla Ciebie i bliskich Ci osób.
- Szczepienie przeciw grypie jest bezpłatne dla osób w wieku 50 lat lub powyżej, kobiet w ciąży i osób cierpiących na przewlekłe schorzenia.

Jeśli masz małe dzieci lub wnuki, mogą one również kwalifikować się do otrzymania bezpłatnej szczepionki przeciw grypie. Ta szczepionka to szybki i bezbolesny spray do nosa dla dzieci. Aerosol do nosa zawiera żelatynę wieprzową, więc jeśli nie jest to odpowiednie dla Twojego dziecka, porozmawiaj z pielęgniarką lub lekarzem o dostępnych alternatywnych opcjach.

Aby umówić się na wizytę, po prostu porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym lub farmaceutą. Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej www.nhs.uk/flu vaccine

COVID-19

Ważne jest, abyśmy nadal wykonywali te trzy proste czynności, chroniąc siebie i innych przed wirusem.

- Myj ręce - pamiętaj, że należy myć ręce regularnie.
- Zakryj twarz - zakryj nos i usta w zamkniętych przestrzeniach.
- Utrzymuj dystans - pozostań co najmniej 2 metry od drugiej osoby - lub 1 metr, zakrywając twarz lub stosując inne środki ostrożności.

Jeśli źle się czujesz, zrób test i zostań w domu, dopóki nie otrzymasz wyniku. W razie pozytywnego wyniku musisz odizolować się przez co najmniej 10 dni.

Możesz zarezerwować test na stronie internetowej www.nhs.uk/coronavirus lub dzwoniąc pod numer 119, jeśli nie możesz zarezerwować go online.

Jeśli Ty lub członek rodziny potrzebujecie wsparcia podczas izolacji, odwiedźcie stronę internetową lokalnej rady, aby uzyskać dalsze informacje.

Rezervuokite vakciną nuo gripo

- Gripo virusas kasmet pražudo tūkstančius žmonių.
- Gripo vakcina yra geriausia apsauga jums ir tiems, kas jus supa.
- Jei Jums virš 50 metų, nėščiosioms arba pacientams su ilgalaikiais sveikatos negalavimais gripo vakcina yra nemokama.

Jei turite mažų vaikų arba anūką, jiems vakcina nuo gripo taip pat priklausomai nemokamai. Vaikams ši procedūra yra greita ir neskausminga - tiesiog vakciną įpurškimas į nosiaryklę. Šio purškiamojo preparato sudėtyje yra galvijų želatinos, taigi jei tai netinka jūsų vaikui, pasitarkite su slaugytoja arba gydytoju dėl galimų alternatyvų.

Norėdami rezervuoti vizitą, tiesiog pasikalbėkite su savo šeimos gydytoju arba vaistininku. Daugiau informacijos ieškokite www.nhs.uk/flu vaccine

COVID-19

Siekiant apsaugoti save ir kitus nuo viruso, svarbu nepamiršti nuolatosisių trijų paprastų veiksmų.

- Plaukite rankas - reguliariai plaukite savo rankas.
- Užsidenkite veidą - dėvėkite veido kaukę, kuri dengtų jūsų nosį ir burną uždarose erdvėse.
- Laikykitės atstumo - stovėkite nuo žmogaus bent 2 metrų arba 1 metro, jei esate su kauke arba kitaip saugotės, atstumu.

Jei pasijutote blogai, atlikite testą ir likite namie iki kol gausite testo atsakymą. Jei testas teigiamas, būtina bent 10 dienų saviizoliuotis.

Testą rezervuoti galite www.nhs.uk/coronavirus arba paskambinę 119, jei nepavyko rezervuoti internetu.

Jei jums arba šeimos nariui reikia pagalbos saviizoliacijos metu, apsilankykite vietinės vadovybės tinklavietėje, kur rasite daugiau informacijos.