|  |
| --- |
| **Ім'я**Адреса |

Шановний(а) гість,

**Повідомлення від служби соціальної допомоги та охорони здоров'я дорослих у Східному Сассексі**

Як директори служби соціальної допомоги та охорони здоров'я дорослих і служби громадського здоров'я ми пишемо вам з порадами щодо того, як залишатися в теплі та зберігати здоров'я в ці холодні зимові місяці. Вакцинація та, за необхідності, порада щодо фінансового положення можуть мати вирішальне значення не тільки для вашого здоров'я, а й для вашого благополуччя.

Сподіваємося, ця інформація виявиться для вас корисною. Підпишіться на нашу щомісячну розсилку, якщо хочете дізнаватися більше про наші послуги.

|  |  |
| --- | --- |
| **Залишайтеся в курсі місцевих новин про охорону здоров'я та соціальну допомогу!**Підпишіться на нашу щомісячну розсилку: [www.eastsussex.gov.uk/hcn](http://www.eastsussex.gov.uk/hcn)  |  |

**Зміцніть свій імунітет**

Одна з найважливіших речей, які ви можете зробити, щоб захистити своє здоров'я, — це отримати щеплення від грипу та COVID-19, якщо ви ще цього не зробили. Важливо мати обидва щеплення, оскільки рівень заражень коронавірусом зростає, більше людей, швидше за все, захворіють на грип цієї зими, і, підхопивши їх одночасто, ви, швидше за все, серйозно захворієте.

Ви можете отримати обидва щеплення, якщо вам більше 50 років або менше 50 років і ви належите до групи високого ризику важкого перебігу через стан здоров'я або ослаблену імунну систему. Доглядальники віком від 16 років, незалежно від того, чи отримують вони зарплатню за свою роботу, також можуть отримати бустер від COVID-19.

Щоб забронювати вакцину від COVID-19, зателефонуйте за номером 119 або відвідайте сайт nhs.uk/coronavirusvaccination, а для отримання щеплення від грипу зверніться до вашої медичної практики або місцевої аптеки.

**Підтримка у зв'язку з вартістю життя**

Зростання вартості життя означає, що цієї зими багатьом з нас може знадобитися порада та грошова підтримка. Із настільки насиченим інформаційним простором може бути важко з'ясувати, на яку саме допомогу ви маєте право і де її отримати.

До цього листа ми включили інформацію про деякі ключові послуги, включаючи місцеву гарячу лінію з питань пільг, служби психічного здоров'я та поради щодо збереження тепла вдома, оскільки важливо опалювати свій будинок принаймні до 18°C. Якщо вам важко це зробити, перевірте, чи маєте ви право на допомогу, щоб зберегти тепло в домі. Це лише декілька прикладів доступної підтримки, тому відвідайте нашу спеціальну нову сторінку (eastsussex.gov.uk/costofliving), щоб отримати ще більше інформації про місцеву та національну допомогу.

Одна річ, яку ми закликаємо вас зробити, — це перевірити, на які пільги ви маєте право. Ми знаємо, що багато людей у Східному Сассексі не звертаються за допомогою, коли можуть це зробити. Є організації, які можуть вам допомогти, і ця допомога може виявитися дуже корисною.

Ми будемо оновлювати сторінку щодо вартості життя, тому переглядайте її, якщо вам або комусь іншому потрібна відповідна допомога. Якщо у вас вдома немає доступу до інтернету, ви можете відвідати одну з наших бібліотек і отримати допомогу в доступі до неї.

Будь ласка, дбайте про себе і просіть про допомогу, якщо вона вам потрібна. Цей лист містить багато інформації, тому ми рекомендуємо зберігати його на випадок, якщо він знадобиться вам протягом зими.

Залишається тільки побажати вам щасливих святкувань і щасливого нового року.

З повагою,

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Марк Стейнтон** | **Даррелл Гейл** |
| **Директор служби соціальної допомоги та охорони здоров'я дорослих** | **Директор служби громадського здоров'я** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Корисні контакти** |  |
| Якщо у вас вдома немає доступу до інтернету, ви можете відвідати одну з наших бібліотек і отримати допомогу в доступі до цієї інформації.  |
| **NHS: «Допоможіть нам допомогти вам»**NHS просить місцевих жителів «допомогти нам допомогти вам» цієї зими, зробивши правильний вибір щодо використання послуг догляду та охорони здоров'я. Є багато інформації, яка допоможе вам зберігати благополуччя цієї зими. * **Сайт NHS:** надає консультації та рекомендації щодо різних захворювань і допомагає знайти потрібну для вас послугу (nhs.uk).
* **Самодопомога:** незначні захворювання і травми можна лікувати вдома відпочинком, простими знеболюючими засобами, такими як парацетамол або ібупрофен, і базовою першою допомогою. Якщо ви не впевнені або маєте запитання щодо того, які засоби ви можете мати вдома, щоб лікувати себе та свою сім'ю, відвідайте місцеву аптеку, аби отримати безкоштовну консультацію та допомогу.
* **Аптека:** ваш фармацевт може дати вам кваліфіковану клінічну пораду щодо незначних проблем зі здоров'ям та допомогти при багатьох поширених медичних проблемах, таких як біль у горлі, кашель, застуда, проблеми з животом та біль.
* **NHS 111:** щоб отримати термінову медичну допомогу, зв'яжіться з NHS 111 онлайн на сайті 111.nhs.uk або зателефонуйте за безкоштовним номером 111. Допомога доступна 24 години на добу від команди висококваліфікованих експертів.
* **Ваша медична практика:** лікарі та медсестри у вашій місцевій практиці готові підтримати вас у вирішенні різних нових або тривалих проблем зі здоров'ям.
* **Центри термінової допомоги, відділення незначних травм та поліклініки:** при травмах або захворюваннях, які є терміновими, проте не загрожують життю, ви можете завітати до центру термінової допомоги, відділення незначних травм або поліклініки. Краще за все спочатку спробувати зв'язатися з NHS 111, щоб записатися на прийом до найближчого до вас центру.
* **A&E/999:** A&E та відділення невідкладної допомоги призначені лише для надзвичайних ситуацій із загрозою для життя. Якщо у вас серйозна або небезпечна для життя надзвичайна ситуація, наприклад, сильна кровотеча, труднощі з диханням або біль у грудях — зателефонуйте за номером 999 або зверніться до місцевого відділення A&E.
 |
|  |
|  |
| **Служба соціальної допомоги дорослим****Інформація про наші послуги:** eastsussex.gov.uk/social-care**Зв'язок охорони здоров'я та соціальної допомоги (HSCC):** якщо вам потрібно поговорити з кимось про отримання допомоги або догляду, ви можете зв'язатися зі своїм соціальним працівником або з HSCC. Зателефонуйте за номером 0345 60 80 191 (лінія працює з 8 ранку до 8 вечора без вихідних), напишіть на HSCC@eastsussex.gov.uk або відправте повідомлення на номер 07797 878 111. Minicom для розмови через набір тексту: 18001 0345 60 80 191. Негайно зателефонуйте до HSCC, якщо ви занепокоєні, що дорослу людину ображають, експлуатують або нею нехтують. Для повідомлення про занепокоєння щодо дітей та молоді до 18 років звертайтеся до Єдиного пункту порад (Single Point of Advice) за номером 01323 464 222 з понеділка по четвер з 8:30 до 17:30 та до 16:30 у п'ятницю або пишіть на електронну пошту 0-19SPOA@eastsussex.gov.uk **Підтримка для доглядальників:** ви є доглядальником або доглядальницею, якщо регулярно доглядаєте за кимось, хто не може впоратися без вашої допомоги. Care for the Carers («Турбота про доглядальників») — це незалежна благодійна організація, яка пропонує інформацію, поради та підтримку неоплачуваним доглядальникам. Щоб дізнатися, яку підтримку ви можете отримати, відвідайте сайт cftc.org.uk, напишіть на info@cftc.org.uk, зателефонуйте за номером 01323 738 390 або надішліть повідомлення на номер 07860 077 300.**1Space Східного Сассекса:** відвідайте наш онлайн-каталог послуг з догляду, підтримки та добробуту, щоб знайти інформацію про організації та групи, що пропонують послуги місцевим мешканцям, в тому числі житлові послуги, догляд у громаді, діяльність для менш активних, групи підтримки, продовольчі банки та організації, які можуть допомогти з грошима та житловими питаннями. Знайдіть те, що вам необхідно, щоб жити незалежно, безпечно і в доброму здоров'ї, на 1space.eastsussex.gov.uk **Healthwatch Східного Сассекса:** отримайте допомогу з навігацією в службах охорони здоров'я та соціальної допомоги або поділіться відгуками про свій досвід, щоб допомогти покращити місцеві послуги. Відвідайте сайт healthwatcheastsussex.co.uk, напишіть листа на enquiries@healthwatcheastsussex.co.uk або зателефонуйте за номером 0333 101 4007. |
|  |
|  |
|  |
| **Послуги з охорони психічного здоров'я**Лінія психічного здоров'я Сассекса пропонує кризову підтримку людям, які терміново потребують допомоги зі своїм психічним здоров'ям. Зателефонуйте їм за номером 0800 0309 500 (безкоштовний номер). Абоненти з вадами слуху або мови можуть зв'язатися з ними, відправивши текстове повідомлення на номер 0300 5000 101. Якщо ви відчуваєте нетермінові симптоми стресу, тривоги або поганого настрою, ви можете звернутися до Health in Mind, відвідавши сайт healthinmind.org.uk або зателефонувавши за номером 0300 003 0130. Health in Mind — це безкоштовний сервіс, що пропонує широкий спектр підтримки, включаючи курси та терапію 1:1 для тих, кому більше 18 років у Східному Сассексі.Ви можете дізнатися про всі послуги, пов'язані з психічним здоров'ям і доступні локально, в нашому онлайн-каталозі на сторінці eastsussex.gov.uk/mental-health-directory |
| **Допомога у зв'язку з вартістю життя** Наша нова сторінка «Вартість життя» містить інформацію про фінансові поради, пільги, ваш будинок, роботу та психічне здоров'я: відвідайте eastsussex.gov.uk/costofliving**Продовольчі банки:** в графстві є продовольчі банки, які можуть надати вам їжу та іншу підтримку, якщо ви опинилися в кризовій ситуації. Продовольчі банки можна знайти на сайті 1space.eastsussex.gov.uk. Якщо у вас немає доступу до мережі ви можете отримати допомогу з доступом до сайту в місцевій бібліотеці. **Попередження про холод:** підпишіться на безкоштовні попередження про холодну погоду на сайті coldalert.info, зателефонувавши за номером 01273 484 337 або написавши на information@coldalert.info **Перевірка теплоти будинку:** ця послуга доступна в будь-яку пору року, щоб надати консультацію всім, хто намагається зігрітися вдома. Ви також можете мати право на безкоштовну оцінку будинку та підвищення його енергоефективності, щоб допомогти вам зменшити витрати на енергію. Подайте заявку онлайн на сайті warmeastsussex.org.uk, надішліть повідомлення WARM на номер 80011 або зателефонуйте за номером 0800 464 7307. **Телефон довіри щодо соціальних виплат:** якщо занепокоєння грошима впливає на ваше психічне здоров'я, ця гаряча лінія може надати вам безкоштовні та конфіденційні поради та інформацію. Він доступний для мешканців Східного Сассекса з понеділка по п'ятницю з 9 ранку до 5 вечора. Зателефонуйте за номером 0333 344 0681 або напишіть на benefitseastsussex@harcuk.com |
|  |
|  |
| **Бібліотеки** Бібліотеки відкриті по всьому графству і надають різноманітні ресурси, в тому числі книги, аудіокниги, великий друк та комп'ютери. В громаді регулярно проводяться різні заходи, включаючи групи читання вголос та ІТ-підтримки з дружніми волонтерами, які можуть допомогти вам підключитися до інтернету, подати заявку на отримання пільг та залишатися на зв'язку з друзями та родиною. Якщо ви не можете потрапити до бібліотеки через поганий стан здоров'я, інвалідність або обов'язки по догляду, наша домашня бібліотечна служба може прийти до вас. Зателефонуйте за номером 0345 60 80 196 для отримання додаткової інформації або інших бібліотечних послуг, таких як бронювання комп'ютерів. Відвідайте сайт eastsussex.gov.uk/libraries, щоб знайти свою місцеву бібліотеку, онлайн-сервіси, такі як поради щодо добробуту, безкоштовні електронні книги та аудіокниги, електронні журнали, електронні газети та онлайн-тренінги.  |
| **Домашнє насильство**Щоб отримати допомогу або пораду та підтримку у зв'язку з домашнім насильством, будь ласка, зв'яжіться з CGL (Change, Grow, Live) за номером 0300 323 9985. Щоб отримати допомогу та поради у зв'язку з сексуальним або іншими видами насильства, будь ласка, зателефонуйте до Мережі постраждалих (Survivors Network) за номером 01273 203 380. Якщо вам потрібно втекти з дому через домашнє насильство, напишіть на referrals.eastsussex@clarionhg.com та вкажіть безпечний контактний номер або адресу електронної пошти та найкращий час для зв'язку з вами, і член команди притулку передзвонить вам, або ви можете зателефонувати команді за номером 07517 549 499. Якщо ви перебуваєте в безпосередній небезпеці та не можете говорити, ви можете зателефонувати за номером 999, а потім натиснути 55, коли почуєте відповідний запит, щоб обробник дзвінків знав, що це справжній дзвінок.  |
| **Інші корисні місцеві послуги****Відключення електроенергії:** повідомте нам про відключення електроенергії, зателефонувавши за номером 105 або на сайті ukpowernetworks.co.uk/power-cut/report-power-cut. Вони також керують реєстром пріоритетних послуг для людей, які потребують додаткової підтримки при відключенні електроенергії. Щоб зареєструватися, відвідайте їх сайт або зателефонуйте за номером 0800 169 9970.**Попередження про повінь:** підпишіться на попередження на сайті gov.uk/sign-up-for-flood-warnings або зателефонуйте за номером 0345 988 1188.  |