



# Connect Me

Pomoc, informacje i wsparcie związane ze zdrowiem i dobrym samopoczuciem

Niezależnie od tego, czy szukasz form aktywności, które pomogą Ci zachować zdrowie ducha i ciała, potrzebujesz informacji na temat wsparcia finansowego, chcesz się dowiedzieć, jak uzyskać pomoc w radzeniu sobie z depresją czy niepokojem lub po prostu chcesz z kimś porozmawiać – wszystko to znajdziesz tutaj.

[gov.je/connectme](https://gov.je/connectme)

01534 445566



## TROSZCZENIE SIĘ O INNYCH

Troska o naszą szerszej pojętą społeczność, jak również znajomych i rodzinę nigdy nie była bardziej istotna niż teraz – w czasie obowiązywania ograniczeń.

Regularne rozmowy telefoniczne mogą mieć ogromne znaczenie dla czyjegoś samopoczucia, w szczególności jeśli osoba ta pozostaje izolacji ze względu na stan zdrowia czy wiek. Poniższe elementy mogą stanowić znaki ostrzegawcze oznaczające, że ktoś może potrzebować dodatkowej pomocy czy wsparcia:

- adykalne zmiany nastrojów,
- nadmierne zamartwianie się/strach,
- zmiana nawyków żywieniowych,
- jeśli nie słyszysz ani nie widzisz ruchu w czyimś mieszkaniu/ domu.

Jeśli uważasz, że ktoś może być w niebezpieczeństwie i potrzebować pomocy, skontaktuj się z Adult Safeguarding pod numerem **01534 444440** lub adresem **SPOR@health.gov.je**. Jeśli uważasz, że komuś grozi bezpośrednie niebezpieczeństwo, zadzwoń na numer alarmowy **999**.



# TROSKA O CIAŁO I DUCHA

Jest wiele rzeczy, które możesz zrobić, aby utrzymać dobry stan zdrowia, gdy wykonywanie normalnych/rutynowych aktywności jest utrudnione:

## Ruszaj się

Niezależnie od tego, czy preferujesz zorganizowane zajęcia z ćwiczeniami czy bardziej nieformalną formę aktywności, taką jak spacer, utrzymanie aktywności fizycznej pomoże wzmocnić układ odpornościowy i przyniesie ogromne korzyści w odniesieniu do zdrowia psychicznego i fizycznego. Obecnie dostępnych jest wiele darmowych form aktywności, oto kilka przykładów do rozważenia:

<b>Spacerowanie</b>	Mieszkańcy naszej pięknej wyspy mają do dyspozycji setki malowniczych tras, które można odkrywać w każdej parafii zgodnie z aktualnymi zaleceniami.
<b>Bieganie</b>	Jeśli potrzebujesz inspiracji co do miejsca na spacer/bieganie, The National Trust stworzył serię wskazówek dotyczących samodzielnego wyznaczania tras, które moż-na znaleźć tutaj: <a href="http://nationaltrust.je/walks">nationaltrust.je/walks</a> .
<b>Jazda na rowerze</b>	Wiele ekspertów z zakresu ćwiczeń oferuje aktualnie zajęcia online. Oto kilka darmo-wych przykładów do wypróbowania: Delikatne ćwiczenia w pozycji siedzącej i stojącej – sekcja Move More at Home na stronie <a href="http://movemore.je">movemore.je</a> zawiera łączy do film-ów i zestawów ćwiczeń, którymi można się wspomagać. Pilates – Dynamic Health publikuje na swo-im kanale na YouTube.com darmowe filmy z pilatesem. Wyszukaj „Dynamic Health Jersey”. Zajęcia Boxing Fitness – @boxinbusiness oferuje na Instagramie cztery darmowe sesje tygodniowo.
<b>Filmy z ćwiczeniami i zajęcia online</b>	Nowa aplikacji Soulgenic zawiera 28 programów w zakresie fitnessu i odżywiania. Odwiedź stronę <a href="http://movemorejersey.soulgenic.com">movemorejersey.soulgenic.com</a>
<b>Programy na rzecz dobrego samopoczucia</b>	

## Czytanie

To świetny czas, by oddać się czytaniu ulubionej literatury. Biblioteka Jersey posiada ponad 15 000 e-booków, magazynów, gazet, audiobooków i komiksów, które są bezpłatnie dostępne online przez całą dobę. Biblioteka Jersey może także dostarczyć książki i inne zasoby osobom, które poddały się samoizolacji, zostają w domu lub nie mają dostępu do Internetu. Zadzwoń pod numer **01534 448700** lub odwiedź stronę [library.gov.je](http://library.gov.je).

## Wolontariat

Pomaganie osobom w potrzebie to naprawdę dobry sposób na spędzenie czasu. Więcej informacji na temat wolontariatu w czasie epidemii koronawirusa można znaleźć, odwiedzając stronę [gov.je/connectme](http://gov.je/connectme) lub kontaktując się ze swoim domem parafialnym.

## Jedzenie i picie

1. Duże znaczenie dla zachowania dobrego stanu zdrowia ma odżywianie. Tutaj można znaleźć najważniejsze wskazówki dotyczące poprawienia odporności i nastroju:
2. Jedz różnorodne produkty, w tym duże ilości świeżych owoców i warzyw. Więcej informacji można znaleźć w przewodniku na temat prawidłowego odżywiania na stronie [gov.je/HealthyEating](http://gov.je/HealthyEating).
3. Trzymaj się harmonogramu posiłków i przekąsek dla całej rodziny. Zdrowe przekąski to na przykład: zdrowe owoce, warzywa, jogurt, ser/krakersy oraz masło orzechowe. Inne pomysły są dostępne na stronie [firststepsnutrition.org](http://firststepsnutrition.org).
4. Utrzymuj odpowiednie nawodnienie, pijąc około 8 szklanek (2 litrów) wody, mleka czy rozwodnionych syropów lub soków owocowych dziennie i ogranicz spożycie kofeiny do maksymalnie 4 filiżanek herbaty/kawy na dzień.
5. Ogranicz pokarmy o dużej zawartości cukru i wysokim stopniu przetworzenia, takie jak ciasta, czekolada czy chrupki.
6. Zmniejsz ilość spożywanej soli do 6 g/dzień.
7. Zarówno mężczyznom, jak i kobietom zaleca się nieprzekraczanie dwóch/trzech jednostek alkoholu dziennie, gdzie maksymalna sugerowana ilość wynosi 14 jednostek tygodniowo. Spróbuj go ograniczyć i nie pij dwa/trzy dni w tygodniu.

Dalsze ogólne informacje na temat odżywiania można otrzymać, pisząc na adres [communitydietitian@health.gov.je](mailto:communitydietitian@health.gov.je). Informacje na temat bezpiecznego spożywania alkoholu znajdują się na stronie [gov.je/alcohol](http://gov.je/alcohol).

## Leki na receptę

Ważne jest, aby nadal przyjmować wszelkie regularnie zażywane leki. Możliwe jest zorganizowanie dostarczenia recept do domu, wystarczy zadzwonić do swojego lekarza pierwszego kontaktu.

## Medytacja i uważność

Medytacja polega na słuchaniu w ciszy swoich własnych myśli i uczuć, jak również ich zrozumieniu i zaakceptowaniu. Aby wypróbować bezpłatne wskazówki dotyczące medytacji, odwiedź stronę: [headspace.com/covid-19](http://headspace.com/covid-19).

## Rzuć palenie

Rzucenie palenia przynosi wiele pozytywnych efektów dla zdrowia psychicznego, takich jak zmniejszenie niepokoju, depresji czy poziomu stresu, zwiększenie pewności siebie, ograniczenie zmartwień dotyczących problemów finansowych, jak również poprawa jakości życia i nastroju. Help2Quit oferuje wsparcie telefoniczne i może dostarczyć leki prosto do Twojego domu. Więcej informacji na temat aptek oferujących tę usługę można otrzymać na stronie [gov.je/help2quit](http://gov.je/help2quit) lub pod numerem **0800 735 1155**.

## Strzeż się zbyt dużych ilości wiadomości

Wszystkie media są pełne wiadomości, aktualnych informacji i statystyk na temat koronawirusa (COVID-19). Mimo że bycie na bieżąco z informacjami i ich regularne otrzymywanie jest ważne, dobrym pomysłem może być ograniczenie czasu spędzanego na czytaniu, oglądaniu czy słuchaniu tych wiadomości, co pozwoli znaleźć czas na inne rzeczy.



## POTRZEBY PRAKTYCZNE

Wiemy, że ograniczenia mające na celu radzenie sobie z rozprzestrzenianiem się koronawirusa mogą rodzić wiele różnych pytań i potrzeb. Możesz mieć pewność, że otrzymasz odpowiednią pomoc i wsparcie.

Twoja potrzeba	Dostępna pomoc
Wsparcie dla dzieci i rodzin	Centrum Children and Families Hub zapewnia informacje, porady oraz wsparcie dla rodzin i młodych osób. Centrum reaguje także na wszelkie obawy w zakresie bezpieczeństwa, jakie możesz mieć w odniesieniu do dziecka lub młodej osoby. Odwiedź stronę <a href="http://gov.je/childrenandfamilieshub">gov.je/childrenandfamilieshub</a> lub zadzwoń pod numer <b>01534 519000</b> .
Pytania dotyczące koronawirusa	Pod numerem 01534 445566 dostępna jest infolinia dotycząca koronawirusa. Jeśli źle się czujesz i potrzebujesz karetki, zadzwoń pod numer <b>999</b> .
Edukacja i nauka	Na stronie <a href="http://learningathome.gov.je">learningathome.gov.je</a> można znaleźć szereg zasobów dla dzieci, młodych osób i ich rodziców dotyczących tego, jak dobrze się uczyć w domu i dbać o swoje samopoczucie.
Konieczne podróże (poza wyspę)	Podczas gdy obowiązują ograniczenia w podróżowaniu, realizowana jest ograniczona liczba lotów na wyspę i z wyspy w celach odbycia pilnych, koniecznych podróży. Więcej informacji można znaleźć, odwiedzając sekcję dotyczącą podróżowania na stronie <a href="http://gov.je/coronavirus">gov.je/coronavirus</a> lub dzwoniąc na infolinię pod numer <b>01534 445566</b> .
Wsparcie finansowe	Schemat współfinansowania wynagrodzeń Co-Funded Payroll Scheme pomaga pracownikom utrzymać liczbę pracowników. Wsparcie dochodu i świadczenia są dostępne dla osób, które mieszkają w Jersey od co najmniej 5 lat. Z programu wsparcia Covid Related Emergency Support Scheme (CRESS) mogą korzystać osoby, które pracują w Jersey krócej niż 5 lat. Zasiłek chorobowy w przypadku niezdolności do pracy (w tym samoizolacji). Łącząc do każdego z programów można znaleźć na stronie <a href="http://gov.je/connectme">gov.je/connectme</a> .
Jedzenie	Jeśli masz problemy finansowe, dostępne są darmowe artykuły spożywcze i/lub ciepłe posiłki. Zadzwoń na infolinię pod numer <b>01534 445566</b> lub wypełnij formularz na stronie <a href="http://gov.je/connectme">gov.je/connectme</a> . Jeśli musisz poddać się samoizolacji, istnieje wiele detalicznych dostawców żywności oferujących usługi dostaw, w tym artykułów spożywczych i jedzenia na wynos. Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie <a href="http://digital.je/shopping">digital.je/shopping</a> . Jeśli nie masz dostępu do Internetu, możesz zadzwonić do Co-op pod numer <b>01534 879822</b> .
Mieszkanie i zakwaterowanie	Jeśli Ty lub ktoś kogo znasz ma problem z zakwaterowaniem (na przykład jest bezdomny lub musi się przeprowadzić ze względu na zagrożenia zdrowia lub bezpieczeństwa w związku z koronawirusem), dostępna jest odpowiednia pomoc. Napisz wiadomość e-mail na adres <a href="mailto:emergencyhousing@gov.je">emergencyhousing@gov.je</a> lub zadzwoń na infolinię pod numer <b>01534 445566</b> . Możesz poprosić o pomoc dla siebie w imieniu innej osoby, którą znasz. Aby chronić mieszkańców wyspy przed bezdomnością podczas epidemii koronawirusa i zmniejszyć liczbę osób, które będą musiały się mierzyć z trudnościami finansowymi, 10 kwietnia weszły w życie następujące przepisy przejściowe, które będą obowiązywać do 30 września: lokatorzy borykający się z problemami finansowymi nie mogą zostać eksmitowani za niepłacenie czynszu czy innych rachunków; wynajmujący nie mogą naliczać odsetek czy innych opłat za spóźnioną płatność; wynajmujący nie mogą zwiększać czynszu, w tym nawet jeśli zawiadomienie o podwyżce czynszu zostało wydane przed wejściem w życie wspomnianych przepisów. Wszelkie podwyżki czynszu mogą mieć miejsce po 30 września.
Pomoc medyczna niezwiązana z koronawirusem	Istotne jest, aby nie odkładać na później zasięgnięcia porady medycznej w sprawie kwestii zdrowotnych niezwiązanych z koronawirusem. Jeśli potrzebujesz pilnej pomocy medycznej, zadzwoń na <b>999</b> lub udaj się bezpośrednio na oddział ratunkowy w miejskim szpitalu. W przypadku innych obaw zadzwoń do gabinetu swojego lekarza pierwszego kontaktu, aby umówić się na wizytę. Wizyty odbywają się w formie rozmów telefonicznych, telekonferencji, spotkań twarzą w twarz i w domu – w zależności od potrzeb. Jeśli nie masz pewności, gdzie szukać pomocy, zadzwoń na infolinię dotyczącą koronawirusa: <b>01534 445566</b> . Gdy tylko to możliwe, wizyta odbędzie się u Twojego stałego lekarza pierwszego kontaktu, jednak w przypadku zwiększonej liczby przypadków koronawirusa, może to być lekarz z innej poradni. Jeśli Ty, Twój znajomy lub krewny nie jesteście w stanie odebrać przepisanych leków, lekarz pierwszego kontaktu może zorganizować dostawę leków do domu za pośrednictwem usługi Call and Check poczty Jersey.



## JEŚLI POTRZEBUJESZ Z KIMŚ POROZMAWIAĆ

Dostępne jest specjalistyczne wsparcie dotyczące szeregu kwestii. Zdrowie emocjonalne i psychiczne obejmuje wszystko od samotności i potrzeby porozmawiania z kimś, aż po niepokój związany z powrotem do pracy. Nie bój się poprosić o pomoc.

Problem	Z kim się skontaktować
Zdrowie emocjonalne/ psychiczne osób dorosłych	Zespół ds. zdrowia psychicznego Mental Health Community Team jest tutaj, by Ci pomóc, jeśli zmagasz się z problemami związanymi ze zdrowiem psychicznym lub masz obawy co do samopoczucia bliskiej osoby lub sąsiada. Napisz wiadomość e-mail na adres <b>JAMHSReferralPathway@health.gov.je</b> lub zadzwoń pod numer <b>01534 443250</b> .
	Listening Lounge zapewnia darmowe poradnictwo za pośrednictwem telefonu lub Internetu dla mieszkańców wyspy mających co najmniej 18 lat, którzy mają potrzeby związane ze zdrowiem psychicznym. Mieszkańcy wyspy mogą zapisać się samodzielnie za pośrednictwem formularza dostępnego na stronie <b>linc.je/listeninglounge</b> lub dzwoniąc na infolinię Listening Line pod numer <b>01534 866793</b> , która jest dostępna codziennie od 10:00 do 22:00.
	Liberate oferuje darmowe porady za pośrednictwem telefonu lub wideokonferencji każdej osobie doświadczającej stresu, niepokoju, paniki, depresji, żalu i innych problemów ze zdrowiem psychicznym w związku z warunkami wywołanymi kryzysem oraz której zdrowie psychiczne zostało zachwiane z powodu kryzysu spowodowanego koronawirusem. Więcej informacji: <b>liberate.je/counselling</b> .
	Jersey Recovery College zapewnia aktualnie darmowe kursy edukacyjne dotyczące zdrowia psychicznego, rekonwalescencji i samoopieki. Kursy obejmują takie tematy, jak niepokój, depresja, stres, uważność, upór, rekonwalescencja, określanie celów i umiejętność radzenia sobie z emocjami. Kursy są dostępne online na stronie <b>recovery.je/courses</b> . Telefon: <b>07829 908252</b> .
	Organizacja Samaritans Jersey oferuje darmowe wsparcie telefoniczne pomagające radzić sobie z różnorodnymi problemami, z jakimi możesz się borykać, niezależnie od ich skali. Darmowy numer telefonu: <b>116 123</b> .
Mind Jersey zapewnia bezpłatną pomoc i wsparcie, w tym porady dotyczące radzenia sobie ze zdrowiem psychicznym – Twoim, członków rodziny i znajomych. Dostępne od 8:00 do 20:00 pod numerem: <b>0800 7359404</b> .	
Zdrowie emocjonalne/ psychiczne dzieci	Jeśli masz obawy co do złego nastroju swojego dziecka, jego negatywnych myśli czy niepokoju, możesz skorzystać z pomocy Children and Families Hub. Odwiedź stronę <b>gov.je/childrenandfamilieshub</b> lub zadzwoń od numer <b>01534 519000</b> .
Przemoc domowa	Zespół Domestic Abuse Support to niezależna usługa mająca na celu ochronę i wsparcie dla ofiar przemocy domowej. Odwiedź stronę <b>jdas.je</b> lub zadzwoń pod numer <b>01534 880505</b> . Organizacja Jersey Women's Refuge oferuje bezpłatną infolinię dostępną 24/7 i zapewnia schronienie kobietom oraz dzieciom będącym ofiarami przemocy domowej. Telefon: <b>0800 7356 836</b> Jeśli Ty lub Twoja rodzina znajdujecie się w bezpośrednim niebezpieczeństwie, zadzwoń na policję stanu Jersey pod numer <b>999</b> .
Narkotyki i alkohol	Dostępna jest możliwość skorzystania z pomocy usługi Alcohol and Drug Service, do której możesz zgłosić się samodzielnie. Telefon: <b>01534 445000</b> . Nadal działa usługa wymiany igieł. Szczegółowe informacje na temat sposobu funkcjonowania usługi w czasie ograniczeń związanych z COVID-19 można uzyskać pod numerem <b>01534 445000</b> .
Samotność	Jeśli potrzebujesz z kimś porozmawiać, zadzwoń na infolinię pod numer <b>01534 445566</b> – ktoś z zespołu Connect Me będzie w sta-nie Ci pomóc.
Nadużycia seksualne	Sexual Assault Referral Centre (SARC) to bezpłatna usługa dostępna przez całą dobę, aby pomóc ofiarom przemocy seksualnej i zapewnić im opiekę. Odwiedź stronę <b>dewberryhouse.je</b> lub zadzwoń pod numer <b>01534 888222</b> .
Myśli samobójcze	W pilnych sytuacjach zadzwoń pod numer <b>999</b> .
Zdrowie emocjonalne/ psychiczne młodych osób	Projekt YES (Youth Enquiry Service) zapewnia informacje, porady i doradztwo dla osób w wieku 16–25 lat. Jest dostępny codziennie od 12:00 do 20:00. Odwiedź stronę <b>yes.je</b> lub zadzwoń pod numer <b>0800 7350 010</b> .