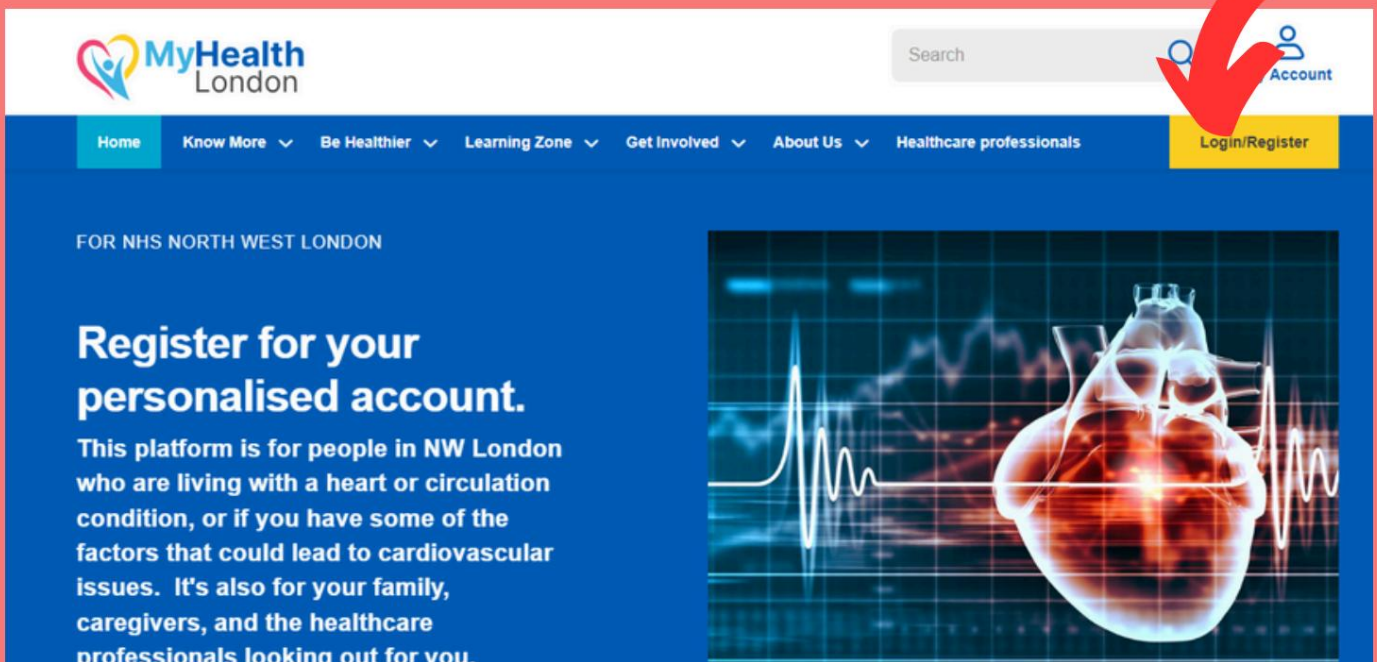


Newsletter – lipiec 2024

Dowiedz się więcej o zdrowiu swojego paleniska w tym miesiącu



Na nowej platformie MyHealth London można znaleźć wiele rzetelnych informacji na temat zapobiegania chorobom układu krążenia oraz mnóstwo narzędzi wspierających osoby już cierpiące na choroby serca. Zarejestruj się lub odwiedź [stronę: https://www.myhealthlondon.nhs.uk/](https://www.myhealthlondon.nhs.uk/)



Alcohol Awareness Week

1 - 7 July 2024

Understanding alcohol harm

#AlcoholAwarenessWeek



Nigdy nie jest za późno, aby zrozumieć szkodliwy wpływ alkoholu na zdrowie i rozpocząć zdrowszy tryb życia.

Odwiedź [Alkohol zmień UK](#) lub pobierz TryDry, bezpłatna aplikacja, która pomoże Ci ograniczyć spożycie alkoholu.



Zaprzestanie lub nawet ograniczenie picia nie jest łatwe. Jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy i mieszkasz w Hounslow, możesz samodzielnie zgłosić się do [ARC Hounslow](#) i uzyskaj dostęp do BEZPŁATNEJ pomocy, dowiedz się, jak:

How to make a referral ▲

Any health or social care professional can make a referral on your behalf. You can also self-refer to the service in person or contact us by phone [01895 488675](tel:01895488675) or complete this [online form](#).

Service opening times ▲

The service offers a range of services from 10am to 4pm. The service is open later on some evenings. Please contact ARC Hounslow on 01895 488675 for more information.



SKOŃCZYŁY SIĘ LEKI?

Pobierz NHS

Zaaplikuj teraz i obejrzyj ten film instruktażowy

poproś o recepty
w ciągu kilku minut!

Order repeat
prescriptions on
the NHS App



Obecnie mamy do czynienia z KORZCICIEM

WYBUCH w Anglii; Sprawdź
objawy i więcej informacji tutaj.



WHOOPING COUGH

GET THE VACCINE TO HELP PROTECT YOUR BABY

Cases of whooping cough are on the increase – by getting the vaccine while pregnant you can help protect your baby.



For more information talk to your GP or midwife.



Zapewnij sobie ochronę
tak szybko, jak to

możliwe. —
rezerwując a szczepionka

spotkanie z naszą
pielęgniarką