

Winter Preparedness

Look After Yourself and Each Other this Winter

Don't be Lonely and Anxious this Winter

Preventing Falls in Older People

Winter Warmth

Help the NHS keep you well

Small actions, big changes

Preparation is better than crisis. Stay safe and healthy this Winter and enjoy this time of year. Planning can make all the difference to a safe, warm, and healthy winter.

Preventing Falls in Older People

- ✓ Get active and stay strong & healthy - Join an activity group, check your medicines and your eyesight.
- ✓ Check you home for safety hazards, simple adaptations on stairs, steps and in bathrooms prevent falls.
- ✓ Make sure your feet are healthy and you wear supportive footwear.

Winter Warmth

- ✓ Check your heating system and draught exclusion.
- ✓ Get help if you can't pay your fuel bills, check your welfare benefit entitlement.
- ✓ Have a healthy winter diet and wear warm clothes when you're out and about.

For help contact:

Don't be Lonely and Anxious this Winter

- ✓ Get online and keep connected, technology can help.
- ✓ Access our helpline to access advice, befriending, and shopping services.
- ✓ Get more information about social activity in your area.

Help the NHS keep you well

- ✓ Get advice on keeping healthy – follow recommendations on diet, nutrition, keeping hydrated, a sensible alcohol intake, and generally keeping yourself safe and well.
- ✓ Make sure your up to date with vaccines and don't forget your flu jab.
- ✓ Use the NHS 111 website or telephone for advice before attending emergency department services or using ambulance services but use 999 for real emergencies.
- ✓ Make sure your Feet are healthy and you wear supportive footwear.

Ymgurch Paratoi ar
gyfer y Gaeaf

Gofalwch Amdanoch eich Hun a'ch Gilydd y Gaeaf hwn

Atal Pobl Hŷn
rhag Syrthio

Peidiwch â
bod yn unig a
phryderus y
gaeaf hwn

Cynhesrwydd
yn y Gaeaf

Helpu'r GIG
i'ch cadw
yn iach

Camau bach, newidiadau mawr

Mae paratoi yn well nag argyfwng.
Cadwch yn ddiogel ac yn iach y Gaeaf
hwn a mwynhau'r adeg hon o'r flwyddyn.
Gall cynllunio wneud byd o wahaniaeth i
aeaf diogel, cynnes ac iach.

Atal Pobl Hŷn rhag Syrthio

- ✓ Bod yn egniol a chadw'n iach a chryf – ymunwch â grŵp gweithgaredd, gwirio meddyginiaeth a golwg.
- ✓ Gwirio eich cartref am beryglon diogelwch, mae addasiadau syml ar risiau, stepiau ac ystafelloedd ymolchi yn atal sythio.
- ✓ Gwneud yn siŵr fod eich traed yn iach a bod yn gwisgo rhywbeth cadarn ar eich traed.

Cynhesrwydd yn y Gaeaf

- ✓ Gwirio eich system wresogi ac atal drafftiau.
- ✓ Cael help os na allwch dalu eich biliau tanwydd, gwirio eich hawl budd-daliadau.
- ✓ Bwyta'n iach yn ystod y gaeaf a gwisgo dillad oer pan ydych yn mynd allan.

I gael help cysylltwch â:



0300 303 4498
ageuk.org.uk



0300 111 3333
careandrepair.org.uk



01639 617 333
ageconnectswales.org.uk

Peidiwch â bod yn unig a phryderus y gaeaf hwn

- ✓ Mynd ar-lein a chadw mewn cysylltiad, gall technoleg helpu.
- ✓ Ffonio ein llinell gymorth i gael gwasanaethau cyngor, cyfeillio a siopa.
- ✓ Cael mwy o wybodaeth am weithgaredd cymdeithasol yn eich.

Helpu'r GIG i'ch cadw yn iach

- ✓ Cael cyngor ar gadw'n iach – dilyd argymhellion ar ddietydd, maeth, yfed digon o ddŵr, bod yn gymedrol gydag alcohol ac yn gyffredinol gadw'ch hun yn ddiogel a iach.
- ✓ Gwneud yn siŵr eich bod wedi cael eich brechiadau i gyd a pheidiwch anghofio eich pigiad fflw.
- ✓ Defnyddio gwefan NHS 111 neu ffonio i gael cyngor cyn defnyddio gwsanaethau adran argyfwng neu alw ambiwlans ond defnyddiwch 999 ar gyfer argyfwng go iawn.
- ✓ Gwneud yn siŵr fod eich traed yn iach a bod yn gwisgo rhywbeth cadarn ar eich traed.