



Jak uzyskać pomoc zdrowotną w północno-wschodnim Londynie?



O tym przewodniku

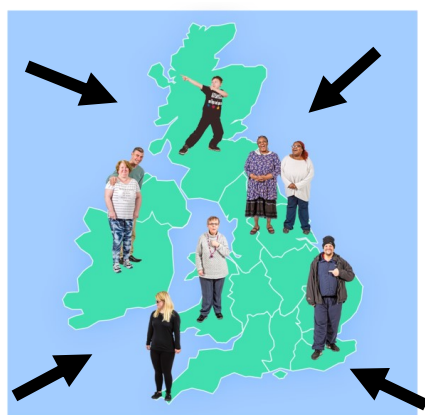


W niniejszym przewodniku używamy wyrazów, które nie każdy może zrozumieć. Oznaczyliśmy je **pogrubieniem** i wytłumaczymy ich znaczenie.



NHS CARE

Państwowa Służba Zdrowia (NHS) daje każdemu mieszkańcowi Wielkiej Brytanii bezpłatny dostęp do usług zdrowotnych.

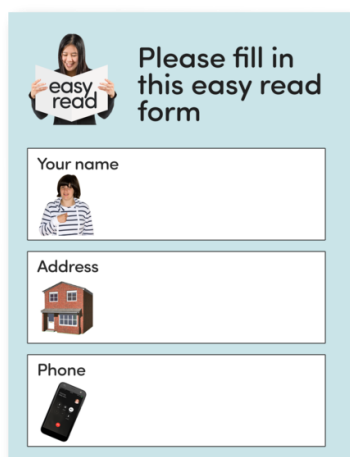


Dotyczy to również każdego obcokrajowca, który przyjechał do Wielkiej Brytanii, aby tu zamieszkać.



Z tych informacji dowiesz się, gdzie możesz uzyskać pomoc, jeśli źle się poczujesz.

Jak korzystać z NHS



Please fill in this easy read form

easy read

Your name

Address

Phone

Aby sprawniej korzystać z usług NHS, należy **zapisać się** do lokalnej przychodni.

Zapisanie się oznacza podanie informacji o sobie w formularzu i bycie wpisanym na listę.



Zapisanie się jest darmowe i nie wymaga podania adresu zamieszkania.



Zapisanie się jest konieczne jedynie w razie potrzeby wizyty u lekarza pierwszego kontaktu.



Więcej pomocy w temacie zapisania się do przychodni znajdziesz na stronie: www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/

Przychodnia



Twój lekarz pierwszego kontaktu będzie zazwyczaj pierwszą osobą, do której się udasz, jeśli zaniepokoi cię stan twojego zdrowia lub zdrowia twojego dziecka.



Na wizytę można się zapisać na stronie internetowej przychodni lub w aplikacji NHS na twoim telefonie lub tablecie. Do przychodni można również zadzwonić. Wizytę można odbyć osobiście lub przez telefon.



Na wizytę można umówić się również wieczorem, w weekend lub tzw. długi weekend.



Jeśli nie mówisz po angielsku, jesteś osobą niesłyszącą lub masz problemy ze zrozumieniem, możesz zabrać ze sobą na wizytę kogoś, kto pomoże Ci zrozumieć. Twoja przychodnia może Ci w tym pomóc.

Apteka



Farmaceuci to osoby dające Ci lekarstwa i porady, jeśli Ty lub twoje dziecko źle się czujecie.



Pomogą Ci w przypadku problemów zdrowotnych takich jak kaszel, przeziębienie, problemy trawienne i bóle różnego rodzaju.



Wiele aptek jest otwartych do późnych godzin wieczornych oraz w weekendy. Nie musisz umawiać się na wizytę do farmaceuty.



Aptekę w Twoim pobliżu znajdziesz na stronie: www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy

Konsultacja z lekarzem wieczorami i w weekendy

Monday	✓
Tuesday	✓
Wednesday	✓
Thursday	✓
Friday	✓
Saturday	✓
Sunday	✓



Większość lekarzy pierwszego kontaktu nie przyjmuje wieczorami ani w weekendy, ale wciąż możesz umówić siebie lub swoje dziecko na wizytę lekarską na taką porę.



Jeśli mieszkasz w Hackney, City of London, Newham, Tower Hamlets lub Waltham Forest, możesz umówić się na wieczorną lub weekendową wizytę:

- dzwoniąc do swojej przychodni za dnia
- lub dzwoniąc pod nr 111

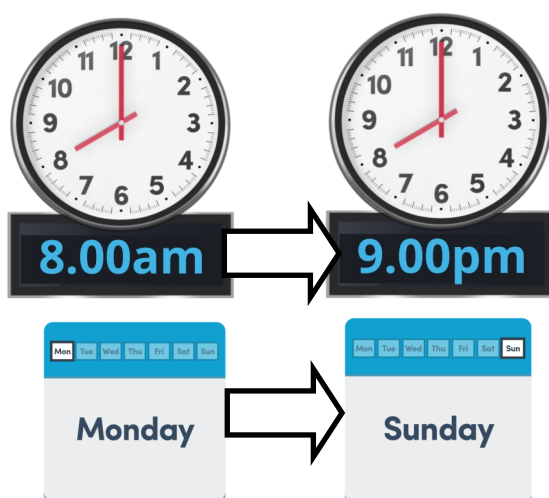


Jeśli mieszkasz w Barking and Dagenham lub Havering, możesz umówić się na wieczorną lub weekendową wizytę dzwoniąc pod nr 0203 770 1888 codziennie od 8:00 do 20:00. Dla mieszkańców Redbridge numer kontaktowy to 020 3649 4499.

Konsultacja z lekarzem wieczorami i w weekendy



W Barking and Dagenham, Havering i Redbridge możesz uzyskać pomoc również w przypadku drobnych urazów i chorób w naszych Ośrodkach Pilnego Leczenia (Urgent Treatment Centres) w Szpitalu Barking Community i Poliklinice Harold Wood.



Są one otwarte od 8:00 do 21:00 przez siedem dni w tygodniu.



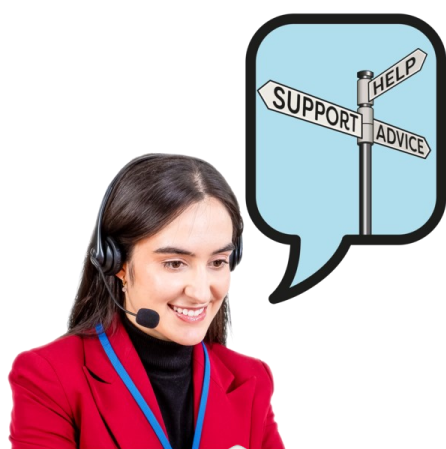
Możesz zadzwonić do NHS 111, aby umówić się na wizytę, lub przyjść i poczekać na swoją kolej. Nie musisz być zarejestrowany do lekarza pierwszego kontaktu.

NHS 111



Jeśli Ty lub Twoje dziecko potrzebuje **pilnej** porady zdrowotnej, możesz wejść na www.111.nhs.uk lub zadzwonić pod nr 111.

Pilne oznacza, że wizytę należy odbyć szybko.



NHS 111 może:

- Powiedzieć Ci, gdzie uzyskać pomoc
- Pomóc Ci zdobyć więcej informacji
- Powiedzieć Ci, gdzie zaopatrzyć się w lekarstwa
- Udzielić porady
- Umówić Cię na pilną wizytę u lekarza lub dentysty
- Może wysłać Cię do przychodni lub szpitala

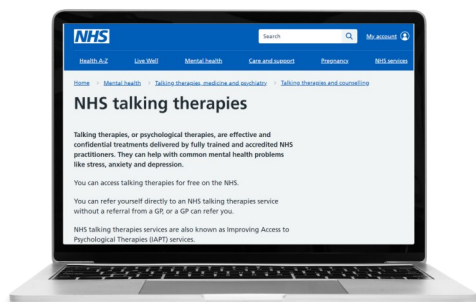


Jeśli twoje schorzenie nie stanowi zagrożenia dla zdrowia, przed udaniem się do szpitala radzimy wejść na stronę www.111.nhs.uk lub zadzwonić pod nr 111.



Zagrożenie dla życia oznacza, że jeśli nie udzieli Ci się pomocy, mógłbyś umrzeć.

Zdrowie psychiczne



Aby porozmawiać z kimś o Twoim zdrowiu psychicznym, możesz zadzwonić do swojego lekarza, lub wejść na: www.nhs.uk/talkingtherapies

W pilnych przypadkach dotyczących zdrowia psychicznego, zadzwoń na jeden z poniższych numerów kryzysowych:

Barking i Dagenham - 0800 995 1000

City i Hackney - 0800 073 0006

Havering - 0800 995 1000

Newham - 0800 073 0066

Redbridge - 0800 995 1000

Tower Hamlets - 0800 073 0003

Waltham Forest - 0800 995 1000



999 i pilne przypadki hospitalizowania



Powinieneś dzwonić pod nr 999 lub udać się do szpitala tylko wtedy, gdy ktoś jest poważnie chory lub ranny i jeśli jego/jej życiu może grozić niebezpieczeństwo.



Powinieneś niezwłocznie zadzwonić pod nr 999, jeśli Ty lub ktoś inny dostał ataku serca lub udaru lub gdy miał poważny wypadek.

