



Cum să obțineți ajutor pentru sănătatea dvs. în Nord -Estul Londrei



Despre acest ghid

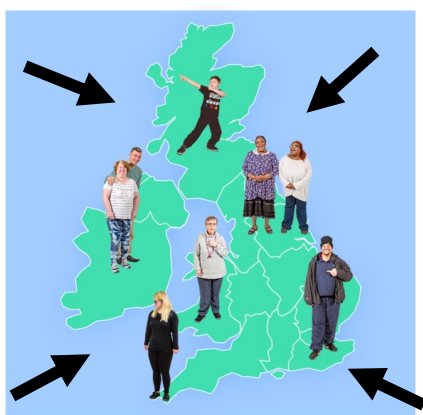


În acest ghid am folosit câteva cuvinte pe care nu le va înțelege toată lumea. Am scris aceste cuvinte cu **bold** și vom explica ce înseamnă acestea.



NHS CARE

National Health Service (NHS) le oferă tuturor celor care locuiesc în Regatul Unit (UK) servicii gratuite de sănătate.

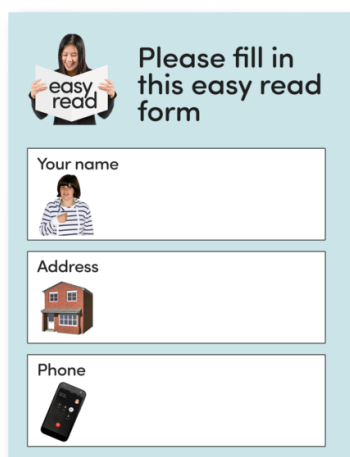


Sunt incluse toate persoanele care au venit din alte țări să locuiască în Regatul Unit.



Aceste informații vă vor spune unde puteți găsi ajutor dacă nu vă simțiți bine.

Cum să folosiți serviciile NHS



Please fill in this easy read form

Your name

Address

Phone

Pentru a folosi mai bine serviciile NHS, trebuie să vă **înscriveți** la cabinetul medicului local.

A vă înscrie înseamnă a transmite informații despre persoana dvs. într-un formular și a fi adăugat(ă) pe o listă.

FREE



Înscrierea este gratuită și nu aveți nevoie de o adresă.



Trebuie să fiți înscris(ă) doar dacă este necesar să fiți consultat(ă) de un medic (GP).



Aici găsiți informații suplimentare despre cum să vă înscrieți:

www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/

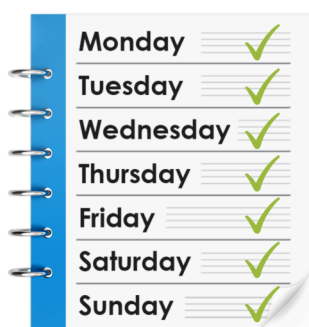
Cabinetul medical



Medicul (GP) este de obicei primul loc în care trebuie să mergeți dacă vă îngrijorează sănătatea dvs. sau a copilului dumneavoastră.



Puteți face o programare la medic pe website sau în aplicația NHS de pe smartphone sau tabletă sau puteți contacta telefonic medicul. Medicul vă poate consulta în persoană sau telefonic.



Medicul vă poate programa seara, la sfârșitul săptămânii sau într-o zi de sărbătoare legală.



Dacă nu vorbiți limba engleză, sunteți surd(ă) sau vi se pare dificil să înțelegeți, la vizita programată poate participa o persoană care să vă ajute să înțelegeți. Cabinetul medical va chema persoana care vă va ajuta.

Farmacie



Farmaciiștii sunt persoane care vă dau medicamente și sfaturi dacă dvs. sau copilul dvs. nu vă simțiți bine.



Aceștia vă pot ajuta dacă aveți probleme de sănătate, cum ar fi tuse, răceli, dureri și probleme la stomac.



Multe farmacii sunt deschise până târziu și la sfârșitul săptămânii. Nu aveți nevoie de programare.



Puteți găsi o farmacie lângă dvs. aici: www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy

Vizita la un doctor seara sau la sfârșit de săptămână

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



Majoritatea cabinetelor medicilor de familie (GP) sunt închise seara sau la sfârșit de săptămână dar dvs. sau copilul dvs. puteți avea o programare pentru o vizită la doctor seara sau la sfârșit de săptămână.



Dacă locuiți în Hackney, City of London, Newham, Tower Hamlets sau Waltham Forest, puteți obține o programare la medic seara sau la sfârșit de săptămână procedând astfel:

- Sunați în timpul zilei la cabinetul medicului de familie
- Sau sunați la 111

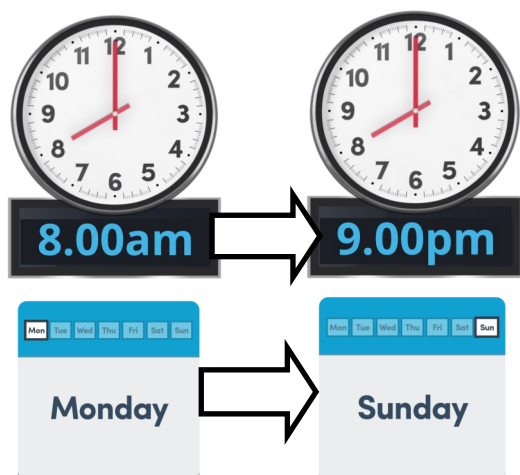


Dacă locuiți în Barking și Dagenham sau Havering, puteți obține o programare la medic seara sau la sfârșit de săptămână dacă sunați la numărul 0203 770 1888 între orele 8:00 și 20:00, zilnic. În Redbridge, sunați la numărul 020 3649 4499.

Vizita la un doctor seara sau la sfârșit de săptămână



În Barking și Dagenham, Havering și Redbridge puteți obține de asemenea ajutor în cazul rănilor și bolilor minore la Centrele noastre pentru tratamente de urgență din Barking Community Hospital și Harold Wood Polyclinic.



Acestea sunt deschise de la ora 8:00 la ora 21:00, șapte zile pe săptămână.



Puteți apela NHS 111 pentru a face o programare sau vă puteți duce la aceste unități și să așteptați să fiți consultat(ă). Nu trebuie să fiți înscris(ă) la un medic de familie (GP).

NHS 111



Dacă dvs. sau copilul dvs. aveți nevoie de sfaturi pentru îngrijirea **urgentă** a sănătății, puteți face clic aici www.111.nhs.uk sau puteți suna la 111.

Urgent înseamnă că trebuie să fiți consultat(ă) în scurt timp.

NHS 111 vă poate:

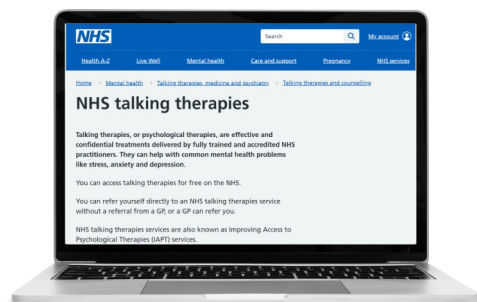
- Spune unde să găsiți ajutor
- Ajuta să găsiți informații suplimentare
- Spune de unde să luați medicamente
- Da sfaturi
- Face o programare la un medic sau la un dentist de urgență
- Trimite la un centru de urgențe sau la un spital



Cel mai bine este să căutați informații aici www.111.nhs.uk sau să sunați la 111 înainte de a merge la spital dacă boala dvs. nu vă pune în pericol viața.

A vă pune în pericol viața înseamnă că ați putea muri dacă nu primiți ajutor.

Sănătate mentală



Pentru a discuta cu o persoană despre sănătatea dvs. mentală, puteți apela medicul dvs. sau face clic aici : www.nhs.uk/talkingtherapies



Pentru o urgență legată de sănătatea mentală, sunați la unul dintre aceste numere de telefon pentru situații de criză:

Barking & Dagenham - 0800 995 1000

City & 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 și urgențele pentru spital



Ar trebui să sunați la 999 sau să mergeți la spital doar dacă o persoană este grav bolnavă sau rănită și viața acesteia ar putea fi în pericol.



Ar trebui să sunați rapid la 999 dacă dvs. sau o altă persoană aveți atac de cord sau atac cerebral sau ați avut un accident grav.

