

Dlaczego Wybieraj dobrze?

Wybierać dobrze oznacza:

- Krótsze oczekiwanie na leczenie
- Otrzymanie najlepszego leczenia swoich objawów
- Zwolnienie oddziału doraźnej pomocy Medycznej (A&E), aby skupił się na pomocy

Najpoważniejszych chorób i urazów

Ponad jedna czwarta pacjentów odwiedzających oddział doraźnej pomocy medycznej mogłaby być leczona

Przez inne służby NHS. Upewnij się, że korzystasz z pomocy odpowiedniej dla Twoich objawów.

Użyteczne numery telefonów:

Pomoc stomatologiczna

Aby znaleźć najbliższy gabinet stomatologiczny przyjmujący pacjentów NHS lub uzyskać pomoc w nocy prosimy dzwonić pod numer **NHS 111**

Apteka

Znajdź swoją najbliższą aptekę pod adresem www.nhs.uk

Lekarz pierwszego kontaktu

Znajdź swojego najbliższego lekarza pierwszego kontaktu pod adresem www.nhs.uk lub pomoc w nocy pod numerem **NHS 111**

Zdrowie psychiczne

Samarytanie zapewniają poufne, emocjonalne wsparcie w razie niepokoju, depresji lub myśli samobójczych. Prosimy dzwonić na całodobową gorącą linię **08457 90 90 90**

Nie masz pojęcia, dokąd się udać?

Zadzwoń pod numer **NHS 111** lub odwiedź stronę www.nhs.uk

Pomóc sobie i NHS

Pozostać przy zdrowiu

Możesz pomóc sobie i pozostać w formie i zdrowiu:

- Pilnując zrównoważonej diety składającej się z wielu owoców i warzyw
- Spacerując i ćwicząc
www.nhs.uk/Change4Life
- Pijąc bezpieczne ilości alkoholu
www.drinkaware.co.uk
- Rzucając palenie — **Tel.: 0303 033 9840**
www.somersetstopsmoking.nhs.uk

Przeziębienia i grypa

Jeśli masz ponad 65 lat, jesteś w ciąży lub masz przewlekły stan chorobowy jak astma czy cukrzyca, możesz skorzystać z darmowego szczepienia przeciwko grypie.
www.nhs.uk/fiu

Będąc przeziębionym, nie proś swojego lekarza pierwszego kontaktu o antybiotyki. Nie leczą one przeziębień ani grypy.
www.nhs.uk/antibiotics

Trzymaj się ciepło, miej się dobrze

Najlepszym sposobem na utrzymanie dobrego Stanu zdrowia podczas zimy jest utrzymanie ciepła. Pobierz darmową kopię ulotki informacyjnej „Trzymaj się ciepło, miej się dobrze” z www.gov.uk

Wirus pokarmowy

Jeśli chorujesz i masz biegunkę, nie roznos jej na innych odwiedzając lokalny szpital. Pij dużo wody i w razie jakichkolwiek pytań zadzwoń do swojego gabinetu lekarskiego.
www.nhs.uk/norovirus

Polish



Wybieraj dobrze

Twój przewodnik w prawidłowym wyborze usług NHS, w przypadku zachorowania lub odniesienia obrażeń
www.nhs.uk

Oddział doraźnej pomocy medycznej (A&E) lub 999

Ambulatorium

Lekarz pierwszego kontaktu, nocna pomoc medyczna lub usługi stomatologiczne

Farmaceuta

NHS 111

Samoopieka

<p>Pomniejsze skaleczenia? Otarcia? Przeziębienia? Kac?</p>	<p>Samoopieka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wiele powszechnych chorób i urazów można leczyć w domu • Skonsultuj się ze swoim farmaceutą odnośnie odpowiednich leków • Dużo odpoczywaj i przyjmuj dużo płynów • Utrzymuj dobrze zaopatrzoną apteczkę 	<p>Wyposaż swoją apteczkę w:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Środki przeciwbólowe • Leki przeciw bieguncie • Syrop przeciw odwodnieniu • Środki ułatwiające trawienie • Leki na przeziębienie i grype <ul style="list-style-type: none"> • Zestaw pierwszej pomocy z bandażami, plastrami, chusteczkami i kremem odkażającym, płynem do przemywania oczu, taśmą medyczną, sterylnymi opatrunkami, termometrem
<p>Nie czujesz się dobrze? Nie czujesz się pewnie? Potrzebujesz porady?</p>	<p>Zadzwoń pod numer NHS 111</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeśli nie wiesz, do kogo zadzwonić, aby uzyskać pomoc medyczną • Jeśli nie masz lekarza pierwszego kontaktu, do którego możesz zadzwonić • Jeśli potrzebujesz porady medycznej lub upewnić się, co robić dalej 	<ul style="list-style-type: none"> • Wyszkolony doradca zada Ci kilka pytań i udzieli porady medycznej lub skieruje do osoby, która może pomóc — w razie konieczności może wysłać karetkę • Połączenia z numerem NHS 111 są darmowe — mimo to użytkownicy telefonów komórkowych zapłacą minimalnie 1p • W sytuacjach poważnych i zagrożenia życia dzwoń pod numer 999
<p>Ból głowy? Rozstrój żołądka? Kaszel i przeziębienie?</p>	<p>Apteka — otwarta do późnych godzin nocnych 365 dni w roku</p> <ul style="list-style-type: none"> • Może doradzić najlepsze leki na wiele powszechnych chorób • Nie potrzebujesz wizyty • Uzyskaj potrzebną pomoc jak najszybciej to możliwe 	<p>Znajdź swoją aptekę</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aby znaleźć najbliższego farmaceutę, odwiedź stronę www.nhs.uk • Lub zadzwoń pod numer NHS 111
<p>Przewlekły ból pleców? Długotrwały ból? Ból ucha? Bolesny kaszel?</p>	<p>Rutynowa opieka lekarza pierwszego kontaktu</p> <ul style="list-style-type: none"> • W przypadku chorób i urazów, które nie stanowią zagrożenia życia • Lekarze pierwszego kontaktu zapewniają porady medyczne, dokonują badań i wypisują recepty • W przypadku całkowitej konieczności lekarz pierwszego kontaktu może odbyć wizytę domową • Lekarze pierwszego kontaktu i pielęgniarki mogą porozmawiać z pacjentem przez telefon 	<p>Godziny otwarcia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gabinety lekarskie są otwarte od 8:00 - 18:30 w dni robocze • Poza godzinami pracy gabinetu lekarskiego: dzwoń pod numer NHS 111 • Ból stomatologiczny lub zęba w godzinach nocnych: dzwoń pod numer NHS 111
<p>Zwichnięcia? Nadwreżenia? Pomniejsze urazy?</p>	<p>Ambulatorium (MIU)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najbliższe ambulatorium leczy pomniejsze choroby i urazy • Centrum medyczne Yeovil NHS jest otwarte w godzinach 8:00 - 20:00 7 dni w tygodniu, zadzwoń pod numer 01935 709269 lub odwiedź stronę www.yeovilhealthcentre.nhs.uk 	<p>W przypadku nagłej potrzeby leczenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lokalizację i godziny pracy najbliższego ambulatorium sprawdzisz na stronie internetowej www.nhs.uk lub dzwoniąc pod numer NHS 111 • Uzyskaj poradę odnośnie swojego leczenia lub opieki w godzinach nocnych dzwoniąc pod numer NHS 111
<p>Ciężkie krwawienie? Złamane kości? Ból w klatce piersiowej? Podejrzenie zawału? Poparzenia?</p>	<p>Oddziały doraźnej pomocy medycznej (A&E)</p> <p>Oddział doraźnej pomocy medycznej (ED) służy wyłącznie leczeniu chorób i urazów zagrażających życiu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dzwoniąc pod numer 999 lub idąc na oddział ED, jeśli nie jest to konieczne, może opóźnić leczenie osoby bardziej potrzebującej pomocy niż Ty 	<ul style="list-style-type: none"> • Musgrove Park Hospital, Taunton TA1 5DA • Yeovil District Hospital, Yeovil BA21 4AT • Royal United Hospital Bath, Combe Park, BA1 3NG • Weston General Hospital, Uphill, BS23 4TQ • Godziny otwarcia: 24 godziny, 7 dni w tygodniu