

Por que razão fazer a Escolha Certa?

Fazer a escolha certa significa:

- Menos tempo de espera pelo tratamento
- Receber o melhor tratamento para os seus sintomas
- Libertar o departamento de emergências (A&E) para poderem ser tratadas as pessoas com doenças ou lesões mais graves

Mais de um quarto das pessoas que se deslocam ao departamento de emergências poderiam ser tratadas por outro departamento do Serviço Nacional de Saúde (NHS). Assegure-se de que utiliza o serviço certo para tratar os seus sintomas.

Telefones úteis:

Cuidados dentários

Para encontrar a clínica dentária mais perto de si que aceita pacientes do NHS ou para obter ajuda fora de horas, ligue para **NHS 111**

Farmácia

Encontre a farmácia mais perto de si em **www.nhs.uk**

Médico de Clínica Geral (GP)

Encontre o médico de clínica geral mais perto de si em **www.nhs.uk** ou para obter ajuda fora de horas, ligue para **NHS 111**

Saúde Mental

Os Samaritanos oferecem apoio emocional confidencial caso sofra de ansiedade, depressão ou tenha pensamentos suicidas. Ligue para a linha de apoio 24 horas 08457 90 90 90

Não tem a certeza onde se deve dirigir?

Ligue para **NHS 111** ou visite **www.nhs.uk**

Ajude-se a si próprio e ao Serviço Nacional de Saúde (NHS)

Mantenha-se saudável

Pode cuidar de si próprio mantendo-se em forma e saudável se:

- Tiver uma alimentação equilibrada, comendo bastantes frutas e vegetais

- Caminhar e fazer exercício

www.nhs.uk/Change4life

- Não abusar de bebidas alcoólicas

- Deixar de fumar – Tel.: 0303 033 9840

www.somersetstopsmoking.nhs.uk

Gripes e constipações

Se tiver mais de 65 anos, estiver grávida ou tiver uma doença crónica, tal como asma ou diabetes, a vacina da gripe é gratuita. **www.nhs.uk/flu**

Se estiver constipado, não peça antibióticos ao seu médico de clínica geral (GP). Os antibióticos não curam as gripes e constipações. **www.nhs.uk/antibiotics**

Mantenha-se Aquecido, Mantenha-se bem

Uma das melhores maneiras de se manter bem durante o inverno é manter-se aquecido. Obtenha uma cópia gratuita do folheto informativo “Keep Warm Keep Well” [Mantenha-se Aquecido, Mantenha-se bem] em **www.gov.uk**

Gastroenterite

Se tiver vômitos ou diarreia, evite ir ao hospital da sua área de residência para não contagiar as outras pessoas. Beba muita água e ligue para o seu médico de clínica geral caso esteja preocupado.

www.nhs.uk/norovirus

www.somersetccg.nhs.uk

Portuguese



Faça a Escolha Certa

O seu guia para escolher o serviço certo do NHS caso fique doente ou sofra uma lesão

www.nhs.uk

Departamento de Emergências (A&E) ou 999

Unidade de Ferimentos Ligeiros

Médico de Clínica Geral (GP), Serviços Fora de Horas ou Serviços Dentários

Farmácia

NHS 111

Cuidados Próprios

<p>Pequenos cortes? Arranhões? Constipações? Ressaca?</p>	<p>Cuidados Próprios</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muitas doenças e lesões comuns podem ser tratadas em casa • Consulte o seu farmacêutico sobre o tratamento • Descanse bastante e beba muitos líquidos • Mantenha um armário de medicamentos bem abastecido 	<p>Abasteça o seu armário de medicamentos com:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analgésicos • Medicamentos anti-diarreicos • Soluções de reidratação • Medicamentos para a indigestão • Medicamentos para gripes e constipações • Kit de primeiros socorros com ligaduras, pensos rápidos, toalhetes e creme anti-sépticos, solução de lavagem ocular, adesivos médicos, pensos esterilizados, termómetro
<p>Sente-se mal? Tem dúvidas? Precisa de aconselhamento?</p>	<p>Ligue para NHS 111</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se não souber a quem ligar para obter ajuda médica • Se não tiver um médico de clínica geral (GP) a quem possa ligar • Se precisar de aconselhamento médico ou informação sobre o que fazer a seguir 	<ul style="list-style-type: none"> • Um consultor devidamente treinado irá fazer-lhe perguntas e prestar-lhe aconselhamento médico ou encaminhá-lo para alguém que o possa ajudar – se necessário, poderá enviar uma ambulância • As chamadas para NHS 111 são gratuitas – embora as chamadas feitas a partir de telemóveis necessitem de um crédito mínimo de 1 péni • Numa situação grave ou potencialmente fatal, ligue para o 999
<p>Dores de cabeça? Problemas de estômago? Tosse e constipação?</p>	<p>Farmácia – farmácias de serviço abertas até tarde 365 dias no ano</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podem prestar aconselhamento sobre os melhores medicamentos para muitas doenças comuns • Não precisa de marcar consulta • Obtém a ajuda que precisa o quanto antes 	<p>Encontre a sua farmácia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para encontrar a farmácia mais próxima de si, visite www.nhs.uk • Ou ligue para NHS 111
<p>Dores de costas crónicas? Dores persistentes? Dores de ouvidos? Tosse acompanhada de dores?</p>	<p>Cuidados de Rotina de Clínica Geral (GP)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para doenças e lesões que não são potencialmente fatais • Os médicos de clínica geral prestam aconselhamento médico, prescrevem exames e medicamentos • Se for absolutamente necessário, o médico de clínica geral poderá fazer visitas ao domicílio • Os médicos e enfermeiras de clínica geral podem falar com os pacientes por telefone 	<p>Horário de Abertura</p> <ul style="list-style-type: none"> • Os consultórios de clínica geral estão abertos entre as 08h00 e as 18h30 nos dias úteis • Clínica Geral fora de horas: ligue para NHS 111 • Dores dentárias ou dores de dentes fora de horas: ligue para NHS 111
<p>Entorses? Distensões? Ferimentos ligeiros?</p>	<p>Unidade de Ferimentos Ligeiros (MIU)</p> <ul style="list-style-type: none"> • A Unidade de Ferimentos Ligeiros mais perto de si pode tratar doenças e lesões menores • O Centro de Saúde do NHS Yeovil está aberto entre as 08h00 e as 20h00, 7 dias por semana; ligue para 01935 709269 ou visite www.yeovilhealthcentre.nhs.uk 	<p>Para tratamento urgente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para encontrar a Unidade de Ferimentos Ligeiros (MIU) mais perto de si e obter informação sobre os horários de abertura, visite www.nhs.uk ou ligue para NHS 111 • Para obter aconselhamento em relação ao seu tratamento ou aconselhamento relativo a cuidados fora de horas, ligue para NHS 111
<p>Sangramento abundante? Ossos partidos? Dor no peito? Suspeita de enfarte? Queimaduras?</p>	<p>Departamento de Urgências (A&E)</p> <ul style="list-style-type: none"> • O Departamento de Urgências só deve ser utilizado em caso de doenças e lesões que sejam potencialmente fatais • Ligar para o 999 ou deslocar-se ao Departamento de Urgências quando não é necessário pode atrasar o tratamento de outra pessoa que tenha uma doença muito mais grave que a sua 	<ul style="list-style-type: none"> • Musgrove Park Hospital, Tauton TA1 5DA • Yeovil District Hospital, Yeovil BA21 4AT • Royal United Hospital Bath, Combe Park, BA1 3NG • Weston General Hospital, Uphill, BS23 4TQ <p>Abertura: 24 horas, 7 dias por semana</p>