

De ce e bine să faceți alegerea potrivită?

A face alegerea potrivită presupune:

- Să așteptați mai puțin pentru a primi tratamentul
- Să primiți tratamentul potrivit pentru afecțiunea de care suferiți
- Să permiteți secției de urgențe (A&E) să se ocupe de persoanele care suferă de afecțiuni și răni mai grave

Mai mult de un sfert din numărul persoanelor care se prezintă la secția de urgențe ar putea fi tratate de un alt departament al Serviciilor Naționale de Sănătate Britanice (NHS). Vă rugăm să alegeți serviciul potrivit pentru simptomele pe care le prezentați.

Numere de telefon utile:

Servicii stomatologice

Pentru a găsi cel mai apropiat cabinet stomatologic care tratează pacienți NHS, sau dacă aveți nevoie de asistență în afara orelor de program sunați la **NHS 111**

Farmacie

Puteți găsi cea mai apropiată farmacie pe site-ul www.nhs.uk

Medic de familie

Găsiți cel mai apropiat medic de familie pe site-ul www.nhs.uk sau dacă aveți nevoie de asistență în afara orelor de program, sunați la **NHS 111**

Servicii de sănătate mintală

Samaritenii oferă suport pe probleme emoționale în condiții de deplină confidențialitate dacă aveți îngrijorări, suferiți de depresie sau aveți tendințe de suicid. Apelați linia de asistență 24 de ore din 24 la numărul **08457 90 90 90**

Nu știți sigur unde să mergeți?

Sunați la **NHS 111**
Sau vizitați site-ul www.nhs.uk

Veniți atât în ajutorul dumneavoastră cât și al serviciilor NHS

Cum să vă mențineți starea de sănătate

Vă puteți menține sănătoși și în formă fizică bună dacă:

- Aveți o dietă echilibrată ce include multe fructe și legume
- Mergeți pe jos și faceți exerciții fizice

www.nhs.uk/Change4Life

- Nu depășiți cantitatea recomandată de alcool

www.drinkaware.co.uk

- Renunțați la fumat — **Tel.: 0303 033 9840**

www.somersetstopsmoking.nhs.uk

Răceală și gripă

Dacă ați depășit vârsta de 65 de ani, sunteți însărcinată sau suferiți de o afecțiune de lungă durată, cum ar fi astmul sau diabetul, veți beneficia de vaccin antigripal gratuit. www.nhs.uk/flu

Dacă suferiți de gripă nu cereți medicului de familie să vă prescrie antibiotice. Acestea nu reprezintă tratamentul potrivit pentru răceală și gripă..

www.nhs.uk/antibiotics

Stați la căldură și aveți grijă de dumneavoastră

Una dintre cele mai bune metode de a vă menține sănătoși pe timpul iernii este să stați la căldură. Citiți și rugăm broșura "Keep Warm Keep Well" ("Stați la căldură și aveți grijă de dumneavoastră") oferită de www.gov.uk

Viroze digestive

Dacă aveți stări de greață sau diaree vă rugăm să nu le transmiteți altora mergând la cabinetul medical. Beți multă apă și telefonați medicului dumneavoastră de familie dacă aveți motive de îngrijorare.

www.nhs.uk/norovirus

Romanian



Faceți alegerea potrivită

Ghidul dumneavoastră pentru alegerea serviciului NHS potrivit în caz că vă îmbolnăviți sau vă accidentați

www.nhs.uk

Secția de urgențe (A&E) ori sunați la 999

Unități de asistență pentru leziuni minore

Medicină de familie, servicii oferite în afara orelor de program sau servicii stomatologice

Farmacie

NHS 111

Autoîngrijire

<p>Tăieturi minore? Julituri? Răceală? Stare de mahmureală?</p>	<p>Autoîngrijire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Multe afecțiuni și răni des întâlnite se pot trata la domiciliu • Pentru a afla cum să le tratați, cereți părerea farmacistului • Odihniți-vă suficient și consumați multe lichide • Păstrați-vă cabinetul de medicamente bine aprovizionat 	<p>Aprovizionați-vă cabinetul medical de acasă cu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analgezice • Medicamente pentru diaree • Soluțiile amestec pentru rehidratare • Remedii pentru probleme digestive • Remedii pentru răceli și gripă <ul style="list-style-type: none"> • Trusă de prim ajutor conținând bandaje, plasturi, șervețele și creme antiseptice, soluție pentru curățare ochi, leucoplast, pansament steril, termometru
<p>Nu vă simțiți bine? Nu știți ce să faceți? Aveți nevoie de un sfat?</p>	<p>Sunați la numărul NHS 111</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dacă nu știți unde să căutați asistență medicală • Dacă nu aveți un medic de familie pe care să-l contactați • Dacă aveți nevoie de sfaturi medicale sau de confirmare cu privire la ce trebuie să faceți în continuare 	<ul style="list-style-type: none"> • O persoană calificată vă va adresa întrebări și vă va oferi sfaturi medicale, ori vă va direcționa către o persoană care vă poate oferi ajutor – dacă este necesar, aceștia pot trimite o ambulanță • Apelurile către NHS 111 sunt gratuite — cu toate că operatorii de servicii de telefonie mobilă aplică o taxă de 1p minimalnie 1p • Dacă este vorba de o situație gravă sau care vă pune viața în pericol, sunați la 999
<p>Dureri de cap? Deranjament la stomac? Tuse și răceală?</p>	<p>Farmacie — cu program de funcționare până noaptea târziu, 365 de zile pe an</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vi se pot oferi sfaturi cu privire la medicamentele necesare în afecțiunile cel mai des întâlnite • Nu aveți nevoie de programare • Primiți ajutorul dorit în cel mai scurt timp posibil 	<p>Găsiți farmacia dumneavoastră</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pentru a găsi cea mai apropiată farmacie, vizitați site-ul www.nhs.uk • Sau sunați la NHS 111
<p>Dureri cronice de spate? Dureri persistente? Durere de urechi? Tuse dureroasă?</p>	<p>Consultații de rutină la medicul de familie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pentru afecțiuni și vătămări care nu pun viața în pericol • Medicii de familie oferă sfaturi medicale, consultări și emit rețete medicale • Dacă este neapărat necesar, medicul de familie poate face vizite la domiciliu • Medicii de familie și asistentele medicale pot vorbi cu pacienții la telefon 	<p>Program</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cabinetele medicilor de familie sunt deschise între 8am și 6:30pm în timpul săptămânii • Servicii de medicină de familie în afara orelor de program: sunați la numărul de telefon NHS 111 • Servicii stomatologice sau dureri de dinți oferite în afara orelor de program: sunați la numărul de telefon NHS 111
<p>Luxații? Întinderi? Leziuni minore?</p>	<p>Departamentul de servicii prestate în regim ambulatoriu (MIU)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Departamentul de servicii ambulatoriu MIU poate trata afecțiuni și răni minore • Centrul de servicii de sănătate Yeovil NHS este deschis între orele 8:00 - 20:00, 7 zile pe săptămână, sunați la numărul 01935 709269 sau vizitați site-ul www.yeovilhealthcentre.nhs.uk 	<p>Pentru tratamente în regim de urgență</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pentru cel mai apropiat centru de servicii în regim ambulatoriu (MIU) și ore de program vizitați site-ul www.nhs.uk sau telefonați NHS 111 • Primiți sfaturi cu privire la tratament sau sfaturi cu privire la orelor de servicii medicale oferite în afara programului telefonând la NHS 111
<p>Hemoragie puternică? Oase fracturate? Dureri în piept? Credeți că ați avut un atac cerebral? Arsuri?</p>	<p>Departamentele de servicii de urgență (A&E)</p> <p>Secția de urgențe (ED) tratează numai afecțiuni și leziuni care pun viața în pericol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Telefonând la numărul 999 sau mergând la secția ED, puteți întârzia tratamentul oferit unei persoane cu o afecțiune sau leziune mai gravă decât a dumneavoastră 	<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 <p>Program: 24 ore, 7 zile pe săptămână</p>

