



# Comment obtenir de l'aide pour votre santé dans North East London



## À propos de ce guide

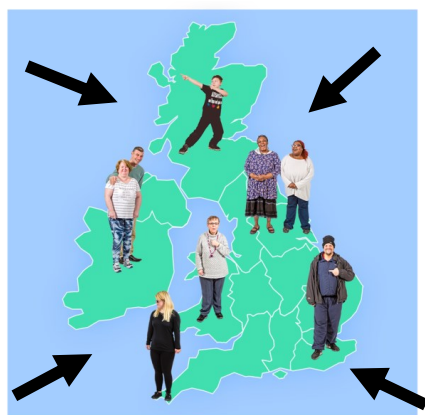


Dans ce guide, nous avons utilisé des mots que tout le monde ne comprendra pas. Nous avons écrit ces mots en **gras** et nous expliquerons ce qu'ils signifient.



**NHS CARE**

Le National Health Service (NHS) offre à tous les habitants du Royaume-Uni des services de santé gratuits.

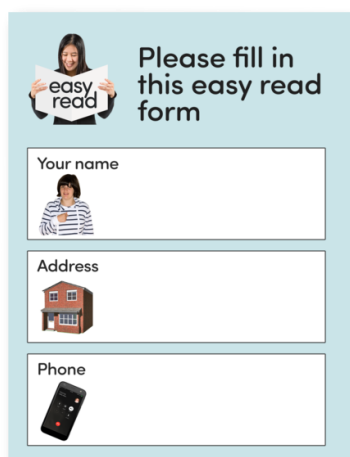


Il s'agit de toute personne venue d'un autre pays pour vivre au Royaume-Uni.



Ces informations vous indiqueront où vous pouvez obtenir de l'aide si vous ne vous sentez pas bien.

## Comment utiliser le NHS



Please fill in this easy read form

easy read

Your name

Address

Phone

Pour mieux utiliser les services du NHS, vous devez vous y inscrire auprès de votre cabinet médical local.

**S'inscrire signifie donner des informations sur soi dans un formulaire et être ajouté à une liste.**

**FREE**



S'inscrire est gratuit et ne nécessite pas d'adresse.



Vous ne devez être enregistré(e) que si vous devez consulter un médecin (généraliste).



Pour plus d'informations sur les modalités d'inscription, consultez le site :

[www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/](http://www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/)

## Le cabinet médical



Votre médecin (généraliste) est généralement la première personne à consulter si vous vous inquiétez pour votre santé ou celle de votre enfant.



Vous pouvez prendre rendez-vous sur leur site internet ou sur l'application NHS de votre téléphone ou de votre tablette, ou encore leur téléphoner. Les rendez-vous peuvent être pris en personne ou par téléphone.



Ils peuvent vous obtenir des rendez-vous le soir, le week-end ou un jour férié.



Si vous ne parlez pas anglais, si vous êtes sourd ou si vous avez du mal à comprendre, vous pouvez vous faire assister par une personne qui vous aidera à comprendre. Le cabinet de votre médecin peut s'en charger.

## À la pharmacie



Les pharmaciens sont des personnes qui vous donnent des médicaments et des conseils si vous ou votre enfant ne vous sentez pas bien.



Ils peuvent vous aider en cas de problèmes de santé tels que la toux, le rhume, les maux de ventre, les douleurs et les maux de tête.



De nombreuses pharmacies sont ouvertes jusqu'à une heure tardive et le week-end. Il n'est pas nécessaire de prendre rendez-vous.



Vous pouvez trouver une pharmacie près de chez vous en consultant le site :

[www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy](http://www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy)

# Consulter un médecin le soir et le week-end



La plupart des médecins généralistes sont fermés le soir et le week-end, mais vous, ou votre enfant, pouvez toujours obtenir un rendez-vous avec un médecin à ces moments-là.



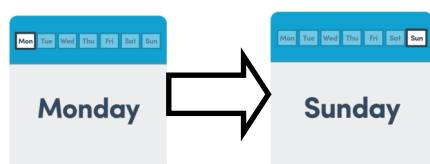
Appelez le cabinet de votre médecin ou, s'il est fermé, composez NHS 111 pour prendre un rendez-vous.



À Barking et Dagenham, Havering et Redbridge, vous pouvez également obtenir de l'aide pour des blessures et des maladies mineures dans nos centres de traitement d'urgence à l'hôpital communautaire de Barking et à la polyclinique de Harold Wood.



Ils sont ouverts de 8 h à 21 h, sept jours sur sept. Vous pouvez composer NHS 111 pour prendre rendez-vous ou vous rendre sur place et attendre d'être reçu. Il n'est pas nécessaire d'être inscrit auprès d'un médecin généraliste.



# NHS 111



Si vous ou votre enfant avez besoin de conseils urgents en matière de soins de santé, vous pouvez vous rendre sur le site [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk) ou appeler le 111.

**Urgent signifie que vous avez besoin d'être vu(e) rapidement.**



Le NHS 111 peut :

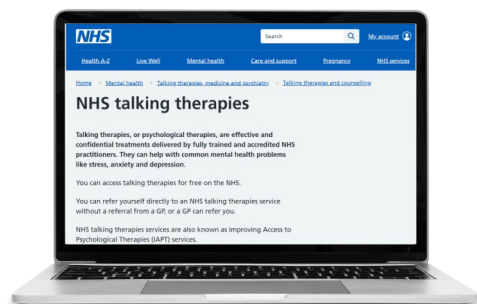
- Vous dire où trouver de l'aide
- Vous aider à trouver plus d'informations
- Vous dire où obtenir des médicaments
- Vous donner des conseils
- Vous donner un rendez-vous chez le médecin ou le dentiste d'urgence
- Peut vous envoyer dans un centre de soins sans rendez-vous ou à l'hôpital



Si votre maladie ne met pas votre vie en danger, il est préférable de consulter le site [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk) ou d'appeler le 111 avant de vous rendre à l'hôpital.

**Danger signifie que vous pouvez mourir si vous ne recevez pas d'aide.**

# Santé mentale



Pour parler à quelqu'un de votre santé mentale, vous pouvez appeler votre médecin ou consulter le site : [www.nhs.uk/talkingtherapies](http://www.nhs.uk/talkingtherapies)



En cas d'urgence liée à la santé mentale, appelez l'un des numéros d'urgence suivants :

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 et urgences hospitalières



Vous ne devez appeler le 999 ou vous rendre à l'hôpital que si une personne est gravement malade ou blessée et que sa vie est en danger.



Vous devez appeler rapidement le 999 si vous ou quelqu'un d'autre êtes victime d'une crise cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral, ou si vous avez eu un accident grave.

