



# Как да получите помощ за вашето здраве в Североизточен Лондон



## За това ръководство

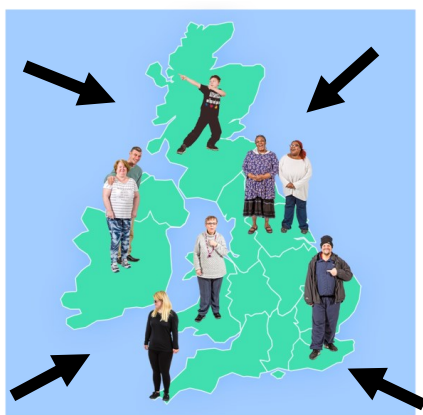


В това ръководство сме използвали думи, които не всеки ще разбере. Написали сме тези думи с **удебелен шрифт** и ще обясним какво означават.



**NHS CARE**

Националната здравна служба (NHS) предоставя безплатни здравни услуги на всички лица, живеещи в Обединеното кралство.



Това включва всеки, който е дошъл от друга страна, за да живее в Обединеното кралство.



Тази информация ще ви каже откъде можете да получите помощ, ако не се чувствате добре.

## Как да използвате NHS



Please fill in this easy read form

easy read

Your name

Address

Phone

За да използвате по-добре услугите на NHS, трябва да се **регистрирате** в кабинета на вашия местен лекар.

Да се „регистрирате“ означава да дадете информация за вас във формуляр и да бъдете добавени в списък

FREE



Регистрирането е безплатно и не се нуждаете от адрес.



Трябва да бъдете регистрирани само ако е необходимо да посетите лекар (Личен лекар).



За повече помощ относно регистрирането, посетете: [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/)

## Лекарският кабинет



Вашият лекар (Личен лекар) обикновено е първото лице, с което трябва да се свържете, ако се притеснявате за вашето здраве или здравето на вашето дете.



Можете да си запишете час на неговия/нейния уебсайт или приложението на NHS на вашия телефон или таблет, или да му/й се обадите. Посещенията могат да бъдат присъствени или по телефона.



Тоя/тя може да ви насрочи посещения вечер, през уикенда или в почивен ден.



Ако не говорите английски език, не чувате или разбирате трудно, с вас може да има някой на посещенията, който ще ви помогне да разберете. Това може да бъде уредено за вас от кабинета на вашия лекар.



## Аптека



Фармацевтите са хора, които ви дават лекарства и съвети, ако вие или вашето дете не сте добре.



Те могат да ви помогнат при здравословни проблеми, като кашлица, настинки, коремни неразположения, болки.



Много аптеки работят до късно и през почивните дни. Нямаме нужда от насрочен час.



Можете да намерите аптека близо до вас, като посетите: [www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy](http://www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy)

# Посещение при лекар вечерно време и през уикендите



Кабинетите на повечето общопрактикуващи лекари са затворени вечер и през почивните дни, но вие или вашето дете все още можете да си насрочите час за лекар през този период.



Свържете се с кабинета на вашия лекар или ако е затворен, обадете се на NHS 111, за да насрочите тези посещения.

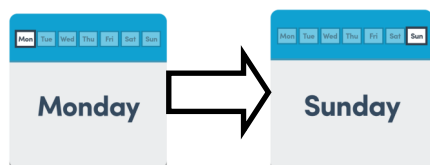


В Barking и Dagenham, Havering и Redbridge можете също да получите помощ при леки наранявания и заболявания в нашите центрове за спешно лечение в Barking Community Hospital и Harold Wood Polyclinic.



Те са отворени от 8 сутринта до 21 часа седем дни в седмицата.

Можете да се обадите на NHS 111, за да насрочите час или да



влезете и да изчакате да ви видят. Не е необходимо да имате регистрация при личен лекар.

# NHS 111



Ако вие или вашето дете се нуждаете от спешна медицинска консултация, можете да посетите [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk) или да се обадите на 111.

**„Спешна“ означава, че трябва да ви прегледат бързо.**

NHS 111 може:



- Да ви каже къде да потърсите помощ
- Да ви помогне да намерите повече информация
- Да ви каже откъде да получите лекарства
- Да ви даде съвет
- Да ви запише час при лекар или спешен зъболекар
- Може да ви изпрати в приемен център или болница

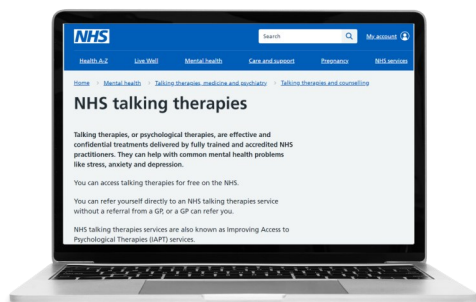


Най-добре е да посетите [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk) или да се обадите на 111, преди да отидете в болница, ако заболяването ви не е животозастрашаващо.

**„Животозастрашаващо“ означава, че може да умрете, ако не получите помощ.**



# Психично здраве



За да говорите с някого за вашето психично здраве, можете да се обадите на вашия лекар или да посетите: [www.nhs.uk/talkingtherapies](http://www.nhs.uk/talkingtherapies)



При спешен случай във връзка с психичното здраве се обадете на един от тези номера за спешна помощ:

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 и болнични спешни случаи



Трябва да се обадите на 999 или да отидете в болница само ако някой е сериозно болен или ранен и животът му/й може да бъде изложен на риск.



Трябва да се обадите бързо на 999, ако вие или друго лице имате инфаркт или инсулт, или сте претърпели сериозен инцидент.

