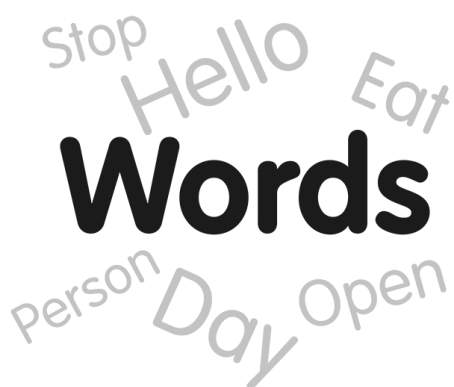




# Kaip gauti pagalbą savo sveikatai Šiaurės Rytų Londone



## Apie šį vadovą

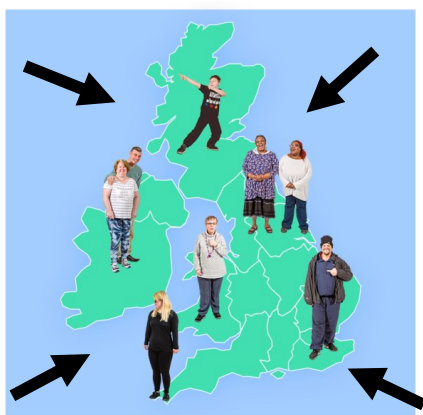


Šiame vadove vartojame keletą žodžių, kuriuos supras ne visi. Šiuos žodžius parašėme **paryškintu** šriftu ir paaiškinsime, ką jie reiškia.



**NHS CARE**

Nacionalinė sveikatos priežiūros tarnyba (NHS) visiems JK gyventojams teikia nemokamas sveikatos priežiūros paslaugas.




Tai galioja visiems, kurie atvyko iš kitos šalies gyventi į JK.



Šiame informaciniame lankstinuke bus nurodyta, kur galite kreiptis pagalbos, jei blogai jaučiatės.

## Kaip naudotis NHS



Please fill in this easy read form

easy read

Your name

Address

Phone

Norėdami geriau naudotis NHS paslaugomis, turite **užsiregistruoti** vietos gydytojo kabinete / poliklinikoje (angl. doctor's surgery).

**Registruotis – tai pateikti informaciją apie save formoje ir būti įtrauktam į sąrašą.**



Registracija yra nemokama ir jums nereikia turėti adreso.



Registruotis reikia tik tada, jei jums reikia kreiptis į gydytoją (GP).



Daugiau informacijos, kaip užsiregistruoti, rasite svetainėje [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/)

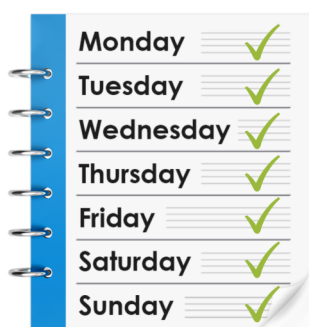
## Gydytojo kabinetas / poliklinika



Į gydytoją (bendrosios praktikos gydytoją (angl. GP)) paprastai pirmiausia kreipkitės, jei nerimaujate dėl savo ar savo vaiko sveikatos.



Užsisakyti vizitą galite jų interneto svetainėje arba NHS programėlėje telefone ar planšetiniame kompiuteryje, arba paskambinti jiems telefonu. Vizitai gali vykti asmeniškai arba telefonu.



Jie gali jums paskirti vizitą vakare, savaitgalį arba nedarbo dieną.



Jei nekalbate angliškai, esate kurčias arba sunku suprasti, į vizitą gali atvykti asmuo, kuris padės jums suprasti. Tai gali išspręsti jūsų gydytojo poliklinika.

## Vaisitinė



Vaistininkai – tai žmonės, kurie duoda jums vaistų ir pataria, jei jums ar jūsų vaikui yra blogai



Jie gali padėti spręsti sveikatos problemas, pavyzdžiui, kosulį, peršalimą, pilvo dieglius ir skausmus.



Daugelis vaistinių dirba iki vėlumos ir savaitgaliais. Jums nereikia išankstinio vizito.



Artimiausią vaistinę galite rasti apsilankę adresu: [www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy](http://www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy)

# Vizitas pas gydytoją vakarais ir savaitgaliais

Monday	✓
Tuesday	✓
Wednesday	✓
Thursday	✓
Friday	✓
Saturday	✓
Sunday	✓



Dauguma bendrosios praktikos gydytojų vakarais ir savaitgaliais nedirba, tačiau jūs arba jūsų vaikas gali užsiregistruoti pas gydytoją ir tuo metu.



Skambinkite į savo gydytojo kabinetą arba, jei jis nedirba, skambinkite į NHS 111 ir užsisakykite šiuos vizitus.

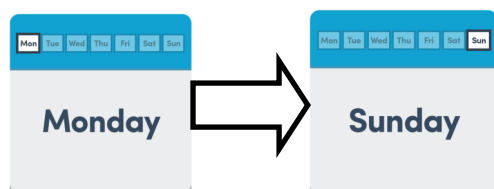


Barkingo ir Dagenhamo, Haveringo ir Redbridžo rajonuose taip pat galite gauti pagalbą dėl nedidelių sužeidimų ir ligų mūsų skubios pagalbos centruose Barkingo bendruomenės ligoninėje ir Harold Wood'o poliklinikoje.



Jie dirba nuo 8 iki 21 val. septynias dienas per savaitę.

Galite paskambinti į NHS 111 ir užsisakyti vizitą arba ateiti ir palaukti, kol jus priims. Jums nereikia būti registruotam pas bendrosios praktikos gydytoją (angl. GP).



# NHS 111



Jei jums arba jūsų vaikui reikia **skubios** sveikatos priežiūros konsultacijos, galite apsilankyti svetainėje [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk) arba skambinti numeriu 111.

**Skubu – tai reiškia, kad turite būti skubiai apžiūrėti.**

NHS 111 gali:

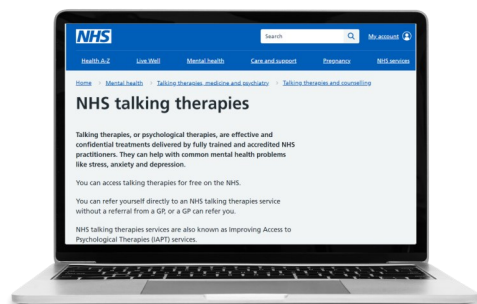
- Pranešti jums, kur gauti pagalbą
- Padėti rasti daugiau informacijos
- Pasakyti jums, iš kur gauti vaistų
- Duoti jums patarimų
- Užsakyti jums gydytojo arba skubios odontologo pagalbos vizitą
- Gali nusiųsti į priėmimo centrą (angl. walk-in) arba ligoninę



Geriausia apsilankyti [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk) arba skambinti numeriu 111 prieš vykstant į ligoninę, jei jūsų liga nekelia **pavojaus gyvybei**.

**Pavojus gyvybei reiškia, kad galite mirti, jei nesulauksite pagalbos.**

# Psichinė sveikata



Norėdami pasikalbėti apie savo psichikos sveikatą, galite paskambinti savo gydytojui arba apsilankyti [www.nhs.uk/talkingtherapies](http://www.nhs.uk/talkingtherapies)



Esant psichikos sveikatos skubiam atvejui skambinkite vienu iš šių krizių numerių:

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 ir skubi pagalba ligoninėje



Skambinti 999 arba vykti į ligoninę turėtumėte tik tada, jei žmogus sunkiai serga arba yra sužeistas ir jo gyvybei gali grėsti pavojus.



Jei jus arba ką nors kitą ištiko širdies priepuolis, insultas ar įvyko sunkus nelaimingas atsitikimas, turėtumėte skubiai skambinti 999.

