



Como obter cuidados de saúde no nordeste de Londres



Acerca deste guia



Este guia contém algumas palavras que nem toda a gente compreenderá. Escrevemos estas palavras a **negrito** e iremos explicar o que significam.



NHS CARE

O NHS (Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido) presta serviços de saúde gratuitos a toda a gente que vive no Reino Unido.

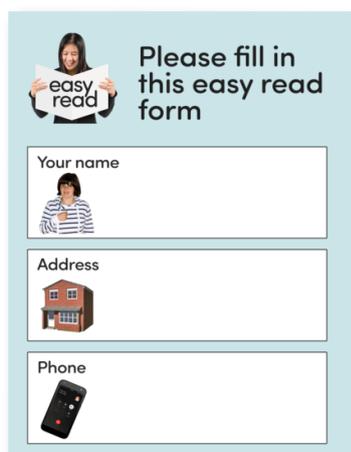


Tal inclui qualquer pessoa que tenha vindo de outro país para viver no Reino Unido.



Estas informações irão indicar-lhe onde pode obter ajuda no caso de não se sentir bem.

Como utilizar o NHS



Please fill in this easy read form

Your name

Address

Phone

Para conseguir uma melhor utilização dos serviços do NHS, tem de se **inscrever** no consultório do seu médico local.

Inscrever-se significa dar informações sobre si num formulário e ser adicionado a uma lista.



A inscrição é gratuita e não necessita de um endereço.



Só precisa de estar inscrito se tiver necessidade de consultar um médico de clínica geral (GP).



Para obter mais ajuda sobre como inscrever-se, consulte:

www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/

O consultório do médico



Geralmente, o seu médico de clínica geral (GP) é a primeira pessoa a quem deve recorrer se tiver preocupações sobre a sua saúde ou a do seu filho.



Pode marcar uma consulta através do respetivo site ou da App do NHS pelo seu telemóvel ou tablet ou por chamada telefónica. As consultas podem ser presenciais ou por telefone.



Pode ter consultas ao fim da tarde, aos fins de semana ou aos feriados.



Caso não fale inglês, seja surdo ou tenha dificuldades de compreensão, pode fazer-se acompanhar de alguém na sua consulta para o ajudar. O consultório do seu médico pode ajudá-lo nesta situação.

Farmácia



Os farmacêuticos são pessoas que lhe oferecem medicamentos e conselhos se não se sentir bem ou se o seu filho estiver nesta situação.



Podem ajudá-lo em problemas de saúde como tosse, constipação, problemas de estômago e dores.



Muitas farmácias estão abertas até tarde e aos fins de semana. Não precisa de realizar uma marcação.



Pode encontrar uma farmácia perto de si no site: www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy

Consultar um médico ao fim da tarde ou aos fins de semana

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



A maioria dos médicos de clínica geral (GP) encerram ao fim da tarde e fins de semana, mas é possível conseguir uma consulta para si ou para o seu filho nessas ocasiões.



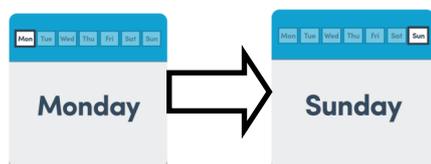
Ligue para o consultório do seu médico ou, caso esteja encerrado, para o NHS 111 para marcar estas consultas.



Em Barking e Dagenham, Havering e Redbridge pode também obter ajuda para lesões ou doenças pouco graves nos nossos Centros de Tratamento Urgente no Barking Community Hospital e na Harold Wood Polyclinic.



Estes estabelecimentos estão abertos entre as 8:00 e as 21:00, sete dias por semana. Pode ligar para o NHS 111 para marcar uma consulta ou deslocar-se lá para ser visto. Não é necessário estar inscrito num médico de clínica geral (GP).



NHS 111



Se necessitar de conselhos de saúde **urgentes** para si ou para o seu filho, pode visitar www.111.nhs.uk ou ligar para o 111.

Urgente significa que necessita de ser visto rapidamente.



O NHS 111 pode:

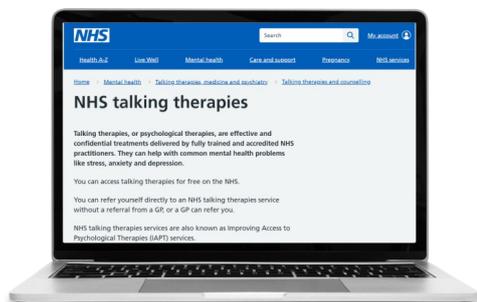
- Dizer-lhe onde pode obter ajuda
- Ajudá-lo a obter mais informações
- Dizer-lhe onde pode obter medicamentos
- Dar-lhe conselhos
- Marcar uma consulta de medicina ou de dentista de urgência para si
- Encaminhá-lo para um centro ou hospital sem marcação



O melhor é consultar o site www.111.nhs.uk ou ligar para o 111 antes de ir para o hospital se a sua doença não representar uma **ameaça para a vida.**

Representar uma ameaça para a vida significa que pode morrer se não obter ajuda.

Saúde mental



Para falar com alguém sobre a sua saúde mental, pode ligar para o seu médico ou consultar o site:

www.nhs.uk/talkingtherapies



Em caso de emergência de saúde mental, ligue para um dos seguintes números de crise:

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 e emergências hospitalares



Só deve ligar para o 999 ou deslocar-se ao hospital se alguém estiver gravemente doente ou lesionado e com a vida em risco.



Deve ligar para o 999 rapidamente se você ou outra pessoa estiver a sofrer um ataque cardíaco ou um AVC ou tiver sido vítima de um acidente grave.

