



Cómo conseguir ayuda para su salud en Londres nororiental



Acerca de esta guía

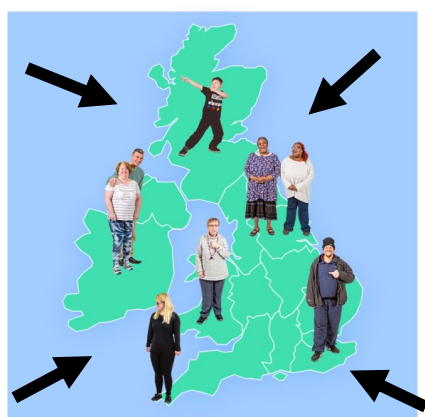


En esta guía hemos utilizado algunas palabras que no todos van a poder comprender. Estas palabras las hemos escrito en **negrita** y explicaremos su significado.



NHS CARE

El Servicio Nacional de Salud (NHS, por sus siglas en inglés) presta servicios de salud gratuitos a todas las personas que viven en el Reino Unido.



Esto incluye a cualquier persona que provenga de otro país y que se quede a vivir en el Reino Unido.



La presente información le indicará dónde puede conseguir ayuda si no se siente bien.

Cómo usar el NHS



Please fill in this easy read form

easy read

Your name

Address

Phone

Para hacer un mejor uso de los servicios del NHS, tiene que **registrarse** en el consultorio de su médico local.

Registrarse significa brindar información acerca suyo en un formulario y ser añadido a una lista.

FREE



Registrarse es gratis y no necesita tener una dirección.



Sólo debe registrarse si necesita ver a un médico (médico general).



Si desea más ayuda sobre cómo registrarse, visite: www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/

El consultorio del médico



Su médico (médico general) es generalmente el primer lugar donde uno va si tiene una preocupación acerca de su salud o la de su hijo.



Puede sacar una cita en el sitio web o en la app del NHS desde su teléfono o tablet, o llamarlos por teléfono. Las citas pueden ser presenciales o mediante una llamada telefónica.



Le pueden dar una cita en la noche, el fin de semana o durante un feriado nacional.



Si no habla inglés, es sordo o tiene dificultades para comprender, puede estar con alguien que le ayude a entender, durante su cita. El consultorio de su médico puede coordinar esto con usted.

Farmacia



Los farmacéuticos son personas que le proporcionan las medicinas y le pueden asesorar a usted o a su hijo si no se están sintiendo bien.



Pueden ayudarle con sus inquietudes de salud, como por ejemplo, si tiene una tos, un resfrío, problemas estomacales, dolores y malestares.



Muchas farmacias están abiertas hasta tarde en la noche y los fines de semana. No necesita sacar una cita para esto.



Para buscar una farmacia cerca de usted, visite: www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy

Ver a un médico de noche o los fines de semana



La mayor parte de los médicos generales cierran en las noches o los fines de semana, pero aún así, usted o su hijo pueden sacar una cita para ver a un médico a esas horas.



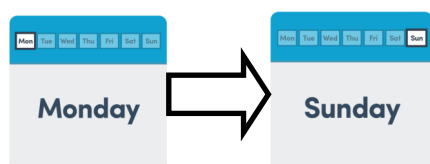
Llame al consultorio de su médico o si está cerrado, llame al 111 del NHS para reservar estas citas.



En Barking and Dagenham y Havering and Redbridge también puede conseguir ayuda si tiene lesiones y enfermedades leves, en nuestros Centros de Tratamientos de Urgencia en el Hospital Comunitario de Barking y en el Policlínico Harold Wood.



Los horarios de funcionamiento son de 8:00 a.m. a 9:00 p.m. los 7 días de la semana. Puede llamar al 111 del NHS para reservar una cita o ingresar y esperar a que lo atiendan. No necesita estar registrado con un médico general.



El 111 del NHS



Si usted o su hijo necesitan una asesoría de atención de salud **urgente** puede visitar www.111.nhs.uk o llamar al 111.

Urgente significa que necesita que lo vean rápidamente.



El 111 del NHS puede:

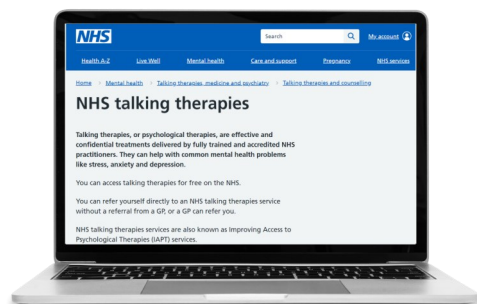
- Indicarle dónde conseguir ayuda
- Ayudarle a buscar más información
- Indicarle dónde puede conseguir sus medicinas
- Brindarle asesoría
- Reservarle una cita con un médico o con un dentista de emergencia
- Dirigirle a un centro u hospital donde pueda ir a atenderse



Lo mejor es visitar www.111.nhs.uk o llamar al 111 antes de ir al hospital si su enfermedad no es **mortal**.

Mortal quiere decir que usted podría morir si no lo atienden.

Salud mental



Si desea conversar con alguien sobre su salud mental puede llamar a su médico o visitar: www.nhs.uk/talkingtherapies



En una emergencia de salud mental llame a uno de estos números de crisis:

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

El 999 y las emergencias hospitalarias



Sólo se debe llamar al 999 o acudir al hospital si hay alguien que esté gravemente enfermo o lesionado y si su vida podría estar en peligro.



Se debe llamar al 999 rápidamente si usted o alguien más están padeciendo un ataque cardíaco o infarto, o si han tenido un accidente grave.

