

ЗУПИНІТЬСЯ І ВИБЕРІТЬ

Правильно виберіть заклад.

Спочатку виберіть аптеку,
лікаря GP або службу 111.



#DOYOURBIT

Психічне здоров'я та самопочуття



**У вас пригнічений настрій,
тривога або стрес?**

Телефонуйте за номером:
0191 566 5454 з понеділка по
п'ятницю з 9:00 до 17:00.

Зверніться самостійно,
просканувавши QR-код
камерою телефона.



У разі кризового психологічного
стану телефонуйте за номером
0303 123 1145 або безкоштовно за
номером **0800 652 2867**.

Люди, які мають вади слуху та/або
проблеми з комунікацією, можуть
скористатися текстофоном за номером:
07889 036 280.

Виберіть NHS 111

Якщо терміново потрібна
медична допомога або
консультація в ситуації, не
загрозливій для життя.

Окрім того, можна звернутися до
служби 111 онлайн на вебсайті:
www.111.nhs.uk



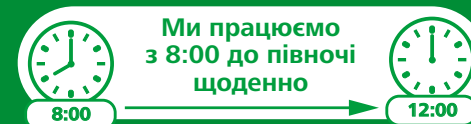
Проскануйте QR-код
камерою телефона.



Центр невідкладної допомоги (UTC)

Відкритий щоденно для
пацієнтів з невідкладними, але
не загрозливими для життя
станами та травмами.

Графік роботи:



Лікарня Сандерленд Роял
Кейлл Роуд
Сандерленд
SR4 7TP

Відділення екстреної допомоги (A&E) та служба 999



ЛИШЕ у разі появи станів або травм,
загрозливих для життя, зокрема:

- втрати свідомості;
- болю в грудях;
- сильної кровотечі;
- відкритих переломів;
- утрудненого дихання.

Якщо ви звертаєтеся до відділення
екстреної допомоги або телефонуєте
999, але ваш випадок не потребує
екстреної допомоги, вас можуть
перенаправити в іншу відповідну
службу.

NHS

Коротка настанова
з вибору правильної
медичної та патронажної
служби в Сандерленді



#ЗРОБІТЬСВІЙВИБІР

Виберіть самолікування



Багато легких захворювань можна лікувати вдома за допомогою:

- знеболюючих засобів: парацетамолу, ібупрофену;
- антигістамінів;
- протидіарейних препаратів;
- пероральних регідратаційних солей;
- препаратів проти порушень травлення;
- аптечки першої допомоги.

Проскануйте QR-код камерою телефона або завітайте на вебсайт: www.nhs.uk, щоб дізнатися, як можна лікувати поширені захворювання вдома.



Виберіть візит в аптеку



Фармацевти можуть дати фахову рекомендацію та препарати проти більшості легких захворювань.

Окрім того, рецепти можна замовити в електронній формі. Виписані ліки можна отримати в місцевій аптеці.

За докладнішою інформацією зверніться до фахівців вашої поліклініки.

Проскануйте QR-код камерою телефона, щоб дізнатися більше.



Виберіть візит до лікаря загальної практики



Лікарі загальної практики (GP) — це перші фахівці, до яких звертаються з більшістю медичних проблем.

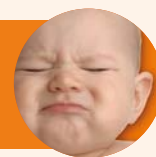
У Сандерленді можна скористатися екстреними прийомами у лікаря у вечірній час і вихідні дні.

З поточними та неекстреними питаннями та скаргами можна звернутися в клініку GP, заповнивши форму на вебсайті клініки, або через додаток NHS.

При цьому навіть не виникає потреба у зустрічі з GP.

Щоб отримати додаткову інформацію, зверніться до місцевої клініки GP.

Що робити, коли хворіють діти?



У «Маленькій помаранчевій книжці» (Little Orange Book) зібрані поради експертів щодо допомоги немовлятам і малюкам у разі нездужання, а саме:

- кашлю та застуди;
- хрипкого дихання;
- слабкості, проносу та болів у животі;
- висипів;
- прорізування зубів;
- першої допомоги.



Проскануйте QR-код камерою телефона, щоб завантажити книжку, або відвідайте вебсторінку: doyourbit-nenc.co.uk, щоб дізнатися більше.



Завантажте додаток NHS



Додатком NHS можна користуватися в будь-якому місці в будь-який час доби.

За допомогою додатку можна:

- бронювати та скасовувати лікарські прийоми;
- переглядати медичні записи;
- спілкуватися з лікарем загальної практики;
- замовляти рецепти повторно;
- перевірити симптоми;
- стати донором органів.



Служба соціального припису Сандерленда

Це служба з надання безкоштовних конфіденційних послуг задля підтримки здоров'я та добробуту громадян, зокрема у таких питаннях, як:

- самотність, зв'язки з оточуючими;
- фізична активність;
- житло;
- проблеми з грошми;
- психофізичний стан;
- хронічні стани.



Щоб звернутися самостійно, проскануйте QR-код камерою телефона.

