

## Não espere mais tempo para receber ajuda se você estiver:

A sentir-se mal



Doente



Lesionado



Existem diferentes serviços de saúde que lhe poderão ajudar.

Para encontrar o serviço mais apropriado para lhe ajudar ainda hoje, visite:



<https://improvinglivesnw.org.uk/urgent-health-help/>

Clique



depois clique



para informações  
em Português

