



МИ ВІТАЄМО НАШИХ ДРУЗІВ

З УКРАЇНИ

Важлива інформація щодо здоров'я та медичної допомоги в Норфолку та Вейві



Ми вітаємо наших друзів з України

Ласкаво просимо до Англії!

Ця інформація призначена для того, щоб допомогти вам влаштуватися у Великобританії. Ми сподіваємося, що вона вам стане в нагоді. Він також містить багато корисних підказок та порад щодо використання послуг Національної служби охорони здоров'я (НСОЗ) в Англії. Зауважте, що найчастіше перший контакт відбувається по телефону або через Інтернет, тому, будь ласка, зверніться до своєї приймаючої сторони чи місцевої ради, щоб допомогти вам у цьому.

Якщо вам потрібно поговорити з кимось про аспект охорони здоров'я українською чи російською мовою, телефонуйте за номером 111. Наші колеги з цієї служби можуть організувати для вас розмову з перекладачем, який може допомогти вам з вашим запитом. Це безкоштовна послуга.

Зміст

03 Реєстрація в місцевій лікарні

- Що таке аптека?

04 Перевірте свою аптечку

- НСОЗ 111
- Невідкладна стоматологічна допомога

05 Відділення легких травм

06 Зв'язок у неробочий час

- Щеплення від COVID-19
- Залишайтеся здоровими

07 Підтримка психічного здоров'я

08 Здоров'я дітей

- Вагітність

Реєстрація в місцевій лікарні



Лікарі загальної практики (ЛЗП) – є висококваліфікованими лікарями, які підготовлені з усіх аспектів загальної медицини: здоров'я дітей, медицина дорослих та психічне здоров'я.

Практикуючі медсестри є кваліфікованими та зареєстрованими медсестрами, які зазвичай керують клініками, де пацієнти проходять довгострокове лікування, наприклад, лікування цукрового діабету. Інші медичні працівники також працюють у лікарні загальної практики, наприклад, фармацевти та фізіотерапевти. Ви можете дізнатися, як зареєструватися в лікарні загальної практики у Великобританії за посиланням:

<https://www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/>

Щоб зареєструватися у лікаря загальної практики, вам потрібно буде вказати своє ім'я, дату народження, адресу та номер телефону, якщо він у вас є. Лікарі загальної практики можуть попросити показати документ, що посвідчує особу, з вашим ім'ям та датою народження, але вони не можуть відмовити вам у реєстрації, якщо ви не маєте документів.

Після того, як ви зареєструєтесь у свого нового лікаря загальної практики, вас можуть попросити пройти перевірку здоров'я. Зазвичай це виконує медсестра. Важливо, щоб ви пішли на цю зустріч, навіть якщо ви здорові.

Якщо ви переїдете в іншу частину Великобританії, вам потрібно буде зареєструватися у нового лікаря загальної практики. Ви можете бути зареєстровані лише в одній лікарні загальної практики. Під час відвідування зустрічей можна взяти з собою друга або приймаючу сторону, якщо це вам допоможе.

Що таке аптека?



Фармацевти – це експерти з ліків, які можуть допомогти вам із незначними проблемами зі здоров'ям. Якщо симптоми свідчать про щось більш серйозне, фармацевти мають відповідну підготовку, щоб переконатися, що ви отримаєте необхідну допомогу. Наприклад, вони скажуть вам, чи потрібно вам звернутися до лікаря загальної практики, медсестри чи іншого медичного працівника.

Якщо ви страждаєте від застуди, порізів і подряпин або незначних захворювань, ваш фармацевт запропонує вам засоби, щоб вам не довелося звертатися до лікаря загальної практики чи медсестри.

Ваш ЛЗП може побажати, щоб ви прийняли ліки, і виписе вам рецепт. Віднесіть рецепт у місцевий диспансер. Ви можете відвідати веб-сайт «Вибір НСОЗ», щоб знайти свою місцеву аптеку: <http://www.nhs.uk/ServiceSearch/Pharmacy/LocationSearch/10> або попросіть поради у свого лікаря загальної практики.

Фармацевт також може дати безкоштовні поради щодо лікування незначних проблем зі здоров'ям, таких як застуда та кашель. Деякі ліки можна придбати в аптеці без рецепта, в тому числі деякі знеболюючі та засоби проти кашлю, але за ці ліки доведеться заплатити. З вас можуть стягуватися плата за ліки, що відпускаються за рецептом. Деяким пацієнтам, які вже отримують лікування, буде необхідний рецепт, щоб отримати ліки.

Перевірте свою аптечку



Ви можете допомогти запобігти переростанню незначної хвороби в щось гірше, маючи добре укомплектовану аптечку.

Багато безрецептурних ліків (включаючи парацетамол та ібупрофен) доступні для полегшення симптомів поширених зимових захворювань, таких як застуда, синусит або хвороблива інфекція середнього вуха (біль у вусі). Поговоріть зі своїм фармацевтом про те, які ліки мають бути у вашій аптечці, щоб допомогти вам і вашій родині пережити зимовий сезон.

Переконайтеся, що у вашій аптечці є такі предмети першої необхідності, як знеболюючі та засоби від застуди та грипу, щоб ви могли скористатися ними, якщо аптека закрита.

Для отримання додаткової інформації шукайте розділ «аптека» на веб-сайті www.nhs.uk.

НСОЗ 111



Ви можете зателефонувати в службу НСОЗ 111, щоб отримати невідкладну медичну допомогу.

Ви можете зв'язатися зі службою НСОЗ 111 онлайн за адресою www.111.nhs.uk або ви можете зателефонувати за номером 111, 24 години на добу, 7 днів на тиждень.

Ваші симптоми будуть оцінені, і вам нададуть медичні рекомендації. Це може включати:

- Самодопомога
- Відвідування аптеки
- Звернення до лікаря загальної практики
- Звернення до центру невідкладної допомоги або медичної допомоги
- Звернення до відділення швидкої допомоги.

У разі потреби НСОЗ 111 також може відправити швидку допомогу або, якщо це можливо, також забронювати час прийому до деяких служб.

Невідкладна стоматологічна допомога



Якщо вам потрібна невідкладна стоматологічна допомога, не дзвоніть до лікаря. Замість цього, будь ласка, зателефонуйте за номером 111, де вам допоможуть отримати номер екстреної стоматологічної допомоги.



У Норфолку та Вейві є два відділення легких травм:

Операційний центр Норвіч, який знаходиться за адресою: Руен Хаус, Руен-Роуд, Норвіч, та працює щодня з 7 ранку до 9 вечора. Дізнайтеся більше на веб-сайті:

<https://www.norwichwalkincentre.co.uk/>

Центр під керівництвом медсестри може допомогти при низці незначних захворювань і травм, включаючи незначні порізи та рани, розтягнення та вивихи, скарги на шкірні подразнення та інші незначні травми.

На вході ви пройдете сортування, а потім, якщо необхідно, ви отримаєте лікування або направлення на огляд в іншому місці.

Відділення легких травм (ВЛТ), що базується в лікарні Кромера на Мілл-Роад працює щодня, включаючи вихідні дні, з 8 ранку до 19:45. Дізнайтеся більше на веб-сайті:

<https://www.nhs.uk/Services/Hospitals/Overview/DefaultView.aspx?id=RM131>

Пацієнти можуть отримати лікування незначних травм, таких як незначні рани, опіки, прості переломи, а також переломи або вивихи пальців.

Установа може повідомити по телефону, чи підходить ваша травма для лікування в ВЛТ. Зателефонуйте за номером 01603 646230, щоб поговорити з однією з команд перед поїздкою в ВЛТ.

Послуги служб невідкладної допомоги слід використовувати лише при небезпечних для життя захворюваннях або нещасних випадках, які потребують негайного та інтенсивного лікування.

У екстрених випадках вам слід зателефонувати в службу швидкої допомоги (через номер 999) або звернутися до відділення невідкладної допомоги (ВНД) лікарні.

У Норфолку та Вейві є три лікарні:

Лікарня Королеви Єлизавети,
розташована за адресою:
Гайтон-Роуд, Кінгс Лінн, PE30 4ET
01553 613613

Лікарня Норфолка і Норвіча,
розташована за адресою:
Колні Лн Колні Норвіч NR4 7UY
01603 286 286

Лікарня Джеймса Педжета,
розташована за адресою:
Лоуестоф-Роуд, Горлстон-он-Сі, Грейт-Ярмут
NR31 6LA
01493 452452

Out of hours



Отримання послуг в неробочий час доступно лише для невідкладних випадків після звернення до лікаря загальної практики або за номером 111.

Якщо ваша проблема не є терміною, зверніться до лікаря загальної практики, коли відділення відкриється. Ця послуга доступна з понеділка по п'ятницю з 18:30 до 08:00 та цілодобово у вихідні та святкові дні.

Щеплення від COVID-19



Ви вже зробили щеплення від COVID-19?

Одним із найважливіших способів захистити себе та інших від COVID-19 є вакцинація. Будь-хто, кому виповнилося 5 років, може зайти в клініку для отримання щеплення. Записуватися на прийом не потрібно, а також не потрібно бути на обліку у лікаря загальної практики.

Ви також можете записатися на прийом до центру вакцинації або в аптеці за адресою:

Бустерна вакцинація проти COVID-19

Бустерна вакцина проти COVID-19 допомагає покращити захист, забезпечений першими двома дозами вакцини, що дає вам тривалий захист від серйозного захворювання.

Отримайте ревакцинацію від COVID, якщо ви отримали другу дозу принаймні 3 місяці тому. Ви можете:

- Записатися на вакцинацію в центр вакцинації або в аптеці.
- Звернутися до центру вакцинації – запис не потрібен.
- Зачекати, поки з вами зв'яжеться місцева служба НСОЗ, та записатися на прийом.

Захистити себе та своїх близьких від грипу. Віруси грипу передаються дуже легко та ви навіть не підозрюєте про це.

Залишайтеся здоровими



Зробіть рух регулярною частиною вашого дня

Регулярні фізичні вправи і навіть просто більша кількість руху протягом дня можуть допомогти покращити ваше психічне здоров'я, знизити ризик падіння і допомагають підтримувати загальну фізичну форму, що допомагає одужати, якщо ви захворіли.

Ось кілька найпопулярніших способів, як ви можете рухатися, коли ви перебуваєте в приміщенні:

- Не сидіть перед комп'ютером або телевізором тривалий час без руху. Сидячи на місці

протягом тривалого часу, ваші м'язи напружуються, а кровообіг сповільнюється. Це означає, що коли ви встаєте після тривалого сидіння, ви більш вразливі до падіння.

- Розпочніть свій час, коли ви не активні, ходячи по дому або встаючи зі стільця і виконуючи прості розтяжки під час телевізійної реклами або коли ви розмовляєте по телефону.
- Під час приготування чаю витягніть руки і ноги, тримаючись за лаву, якщо вам потрібна підтримка. Підняття легких вантажів, таких як банка з квасолею або коробка з молоком, також може допомогти збільшити приплив крові до ваших м'язів.
- Є багато видів діяльності, якими ви можете займатися вдома, наприклад, ходити вгору і спускатися по сходах, танцювати, займатися садівництвом, працювати по дому або брати участь в онлайн-заняттях з фітнесу. Не має значення, чим ви займаєтеся, якщо це те, що вам подобається і змушує вас рухатися.
- Щоб отримати ідеї та відео, в яких розповідається як залишатися активними вдома, відвідайте activenorfolk.org/active-at-home
- Шукайте онлайн-заняття з фітнесу та очні заняття з фітнесу в Вейві за адресою <https://www.activesuffolk.org/activities>
- Ідеї для додаткових заходів та відео можна знайти на сторінці www.nhs.uk/keepactive та www.ageuk.org.uk
- Не робіть нічого, що вам не комфортно, і довіряйте своїм інстинктам щодо власних обмежень. Зупиніться, якщо ви відчуваєте біль або запаморочення, і переконайтеся, що ви пили багато води, щоб підтримувати гідратацію.

Підтримка психічного здоров'я



Веб-сайт НСОЗ (nhs.uk) містить багато інформації про психічне здоров'я та благополуччя. Ви також можете отримати безкоштовний план розуму з порадами, які допоможуть вам впоратися зі стресом і тривогою та покращити сон на веб-сайті «Важлива думка кожного» (www.nhs.uk/every-mind-matters/).

Пам'ятайте, що ваш лікар також готовий підтримати вас – фізично та психічно – і може направити вас до потрібної служби, якщо вам потрібна консультація щодо психічного здоров'я.

Якщо ви або ваша близька людина переживаєте кризу психічного здоров'я, ви можете зателефонувати на гарячу лінію «Перша допомога» цілодобово за порадою та підтримкою за номером 0808 196 3494.

Якщо вам виповнилося 16 років, служба забезпечення благополуччя Норфолка та Саффолка пропонує онлайн-вебінари, індивідуальну підтримку та керовану самодопомогу, яку ви можете отримати. Ви можете відвідати їх онлайн (www.wellbeingnands.co.uk/norfolk/) або зателефонувати за номером 0300 123 1503.

Ресурси психічного здоров'я для молоді

Kooth – це місцева онлайн-спільнота психічного благополуччя, яка надає доступ до консультацій для молодих людей у віці від 11 до 25 років. Служба, яка надається кваліфікованими консультантами 365 днів на рік, працює на основі прямих контактів або через сеанси чату, які можна бронювати. Веб-сайт Kooth (www.kooth.com) також пропонує колегіальну підтримку та широкий спектр матеріалів для самодопомоги та модеровані онлайн-форуми.

Веб-сайт Just One Norfolk (www.justonenorfolk.nhs.uk) також містить корисну інформацію про психічне та емоційне здоров'я молодих людей та сімей.

Qwell – підтримка психічного здоров'я

Qwell (www.qwell.io) – це приємне місце для отримання неосудної професійної допомоги для будь-яких проблем із психічним здоров'ям, коли це необхідно. Служба розроблена для роботи разом з іншими службами, замовленими НСОЗ в рамках встановлених шляхів підтримки психічного здоров'я.

Після реєстрації дорослі можуть отримати доступ до Qwell через будь-який пристрій, підключений до Інтернету, наприклад ноутбук, смартфон або планшет.

Здоров'я дітей



Діти можуть страждати від кашлю, застуди та незначних захворювань, які можуть поширюватися в суспільстві. Однак багато дитячих захворювань можна лікувати вдома.

Якщо ваша дитина погано себе почуває, ви можете відвідати багато місць в Інтернеті, щоб отримати допомогу. Відвідайте веб-сайт Just One Norfolk (justonenorfolk.nhs.uk) та перейдіть в розділ «Здоров'я дітей» на веб-сайті NHS (www.nhs.uk), щоб отримати останню інформацію. Там ви можете знайти інформацію на низку тем, які допоможуть вам доглядати за вашою дитиною вдома.

Якщо вам потрібно поговорити з кимось, зателефонуйте за номером Just One за номером 0300 300 0123 або надішліть повідомлення для батьків на номер 07520 631590.

Вагітність



Якщо ви очікуєте дитину, то наші служби охорони материнства будуть раді вітати вас. Догляд є безкоштовним, і його можна забронювати, зв'язавшись із місцевим пологовим відділенням та попросивши записатися на догляд за вагітністю та пологами. Ваша приймаюча сім'я та лікар загальної практики зможуть це підтримати, а контактні дані наведено в посиланні: https://padlet.com/NandW_LMNS/2x4v41wzr48lcr9r

Вам буде призначена акушерка, яка буде вашим основним контактним пунктом. Вона проведе з вами час, дізнаючись про ваші потреби у здоров'ї та плануючи догляд за вами та вашою дитиною. Потім вона дасть усі необхідні направлення на аналізи крові, сканування та спланує пологове лікування відповідно до ваших потреб. Пологи супроводжуватимуть акушерки та лікарі за потреби, а місце народження буде обговорено та сплановано з вами.

Якщо ви віддаєте перевагу, щоб на ваших пологах був супроводжуючий, будь ласка, повідомте про це своїй акушерці.

Якщо вам потрібна будь-яка додаткова підтримка та інформація про стан здоров'я, ви можете надіслати електронний лист нашим консультантам з питань охорони здоров'я, які зв'яжуться з ними та організують візит до служби підтримки та допоможуть отримати вам

всю необхідну допомогу. З ними можна зв'язатися електронною поштою. Відповідь, як правило, можна отримати протягом 24 годин. Адреса електронної пошти: nwccg.lmnsshared.nhs.net.

