

Przewodnik po usługach

Dostępna jest szeroka gama usług zdrowotnych oraz usług dla dzieci i rodzin. Wybierz usługę lub specjalistę najlepszego w danej sytuacji.

Leczenie domowe

Wiele dolegliwości można wyleczyć w domu, przyjmując leki sprzedawane w aptece bez recepty i dużo odpoczywając. Samodzielne leczenie to najlepszy wybór w przypadku lekkich chorób i drobnych obrażeń. Jeżeli nadal się martwisz, zadzwoń pod numer **NHS 111** albo do swojego lekarza.

111

Jeżeli wydaje Ci się, że potrzebujesz natychmiastowej pomocy, w dzień lub w nocy, przed udaniem się do jakiegokolwiek placówki medycznej zadzwoń pod numer **NHS 111**. **NHS 111** natychmiast skieruje Cię do tego lokalnego usługodawcy, który może najlepiej Ci pomóc. Infolinia ta jest dostępna przez całą dobę, przez wszystkie dni w roku, i jest bezpłatna, nawet z telefonu komórkowego. Zadzwoń pod numer **NHS 111**:

- Kiedy potrzebujesz pomocy pilnie, ale nie występuje zagrożenie życia.
- Kiedy konieczna wydaje się wizyta na oddziale ratunkowym szpitala albo w innym ośrodku pomocy doraźnej NHS.
- Poza godzinami pracy przychodni.
- Kiedy nie wiesz, do kogo zwrócić się po pomoc medyczną.
- Jeżeli w najbliższej okolicy nie ma lekarza, do którego możesz zadzwonić.

Farmaceuta

Farmaceuci w lokalnych aptekach znają się na większości codziennych problemów zdrowotnych. Doradzają i wydają leki oraz inne produkty zdrowotne. Apteki znajdują się w wielu supermarketach, często otwarte do późna.

W witrynie www.nhs.uk znajduje się lokalizator usług, który pomoże Ci znaleźć najbliższą aptekę.

NHS prowadzi program leczenia lekkich dolegliwości, do którego można uzyskać dostęp za pośrednictwem lokalnej apteki. Jeżeli dana apteka nie oferuje takich usług, to poinformuje Cię, do której apteki się udać. Farmaceuci udzielają poufnych konsultacji w przypadkach najróżniejszych drobnych problemów takich jak kaszel, przeziębienie, ból gardła, inne dolegliwości bólowe, gorączka, lekkie infekcje oczu, wszy itp. Z programu mogą korzystać chorzy powyżej 1 roku życia, zaś wydawane leki są bezpłatne dla osób zwolnionych z opłat za recepty.

Lekarz pierwszego kontaktu

Musisz zarejestrować się u lokalnego lekarza pierwszego kontaktu (GP). Lekarz może Ci doradzić, przepisać niezbędne lekarstwa, a w razie potrzeby skierować do odpowiedniego specjalisty. Zazwyczaj konieczne jest wcześniejsze umówienie się na wizytę. Wszyscy lekarze szybko przyjmują dzieci, których rodzice niepokoją się ich stanem zdrowia.

Poza godzinami pracy – w weekendy, w dni wolne od pracy oraz po 18:30 w dni robocze – można zadzwonić do zespołu dyżurnego pod numer **NHS 111**.

Pielęgniarka środowiskowa

W razie potrzeby zawsze można liczyć na pielęgniarki środowiskowe. Odwiedzają one pacjentów w domu lub przyjmują w poradni. Służą wsparciem i radą oraz informują, gdzie zwrócić się o dodatkową pomoc. Pielęgniarki środowiskowe należą do zespołów, służących pomocą w pierwszych latach życia dziecka.

Położna jest tą osobą spośród personelu medycznego, która zna Ciebie i Twoje dziecko najlepiej w pierwszych dniach jego życia. Może Ci pomóc, jeżeli masz problemy z karmieniem.

Ośrodki dla dzieci

Ośrodki dla dzieci zapewniają przyjazne dla rodzin otoczenie, w którym można uzyskać wsparcie i porady dotyczące zdrowia i rozwoju dziecka do momentu rozpoczęcia przez nie nauki w szkole. Oferowane zajęcia obejmują między innymi sesje zabaw dla dzieci i rodziców, grupy wsparcia dla matek karmiących piersią oraz kursy rodzicielskie. Ośrodki służą również informacją o innych lokalnych źródłach wsparcia zdrowotnego i socjalnego. Żeby uzyskać dostęp do oferowanych usług, trzeba zarejestrować się w lokalnym ośrodku dla dzieci wkrótce po narodzinach dziecka.

Dentysta

Pamiętaj o regularnych wizytach kontrolnych u dentysty. Porozmawiaj z dentystą o zarejestrowaniu dziecka i zabieraj je ze sobą na wizyty.

Najbliższego dentystę możesz znaleźć przy pomocy witryny www.nhs.uk

Informację o dentystach dyżurujących po godzinach pracy można otrzymać pod numerem **NHS 111**.

Szpitalne oddziały ratunkowe i 999

W sytuacji nagłego zagrożenia życia.

Szpitalne oddziały ratunkowe (A&E) oraz **999** służą pomocą w nagłych wypadkach. Należy z nich korzystać tylko w razie poważnych obrażeń ciała lub w sytuacjach zagrożenia życia dziecka. Należą do nich: krztuszenie się, trudności w oddychaniu, utrata przytomności lub świadomości (dziecko nie wie, gdzie się znajduje), połknięcie trucizny lub tabletek, silny ból brzucha, odwodnienie (objawiające się mniejszą liczbą mokrych pieluszek).