

Hizmet kılavuzu

Size sunulan çeşitli sağlık hizmetlerinin yanı sıra, çocuk ve aile hizmetleri de bulunmaktadır. Hangi hizmetin veya uzmanın size yardımcı olabileceğini öğrenin.

Öz bakım

Pek çok hastalığı, eczacınızdan alacağınız reçetesiz ilaçları kullanarak ve bol bol dinlenerek evinizde tedavi edebilirsiniz. Öz bakım, çok küçük hastalıklar ve yaralanmaların tedavisi için en iyi seçimdir. Yine de endişeleriniz varsa, **NHS 111**'i veya pratisyen hekiminizi arayın.

111

Gündüz veya gece acil yardıma ihtiyacınız olduğunu düşünürseniz, başka bir sağlık servisine gitmeden önce **NHS 111**'i aramalısınız. **NHS 111**'i aradığınızda, doğrudan size en iyi yardımcı olabilecek yerel servise yönlendirilirsiniz. Yılın 365 günü, günde 24 saat hizmet vermektedir ve cep telefonlarından yapılan aramalar dahil olmak üzere tüm aramalar ücretsizdir. Aşağıdaki durumlarda **NHS 111**'i aramalısınız:

- Hızla yardıma ihtiyaç duyduğunuz durumlarda, ancak durum yaşamınızı tehdit etmiyorsa.
- A&E (Kaza ve Acil Durum departmanı) veya başka bir NHS acil bakım servisine gitmeniz gerektiğini düşünüyorsanız.
- Pratisyen hekiminizin çalışma saatlerinin dışındaysanız.
- Tıbbi yardım için kimi arayacağınızı bilmiyorsanız.
- Arayacak yerel bir pratisyen hekiminiz yoksa.

Eczacı

Yerel eczacınız, birçok yaygın sağlık sorunuyla ilgili olarak size tavsiyelerde bulunabilir. İlaçlar ve diğer sağlık ürünleri önerebilir ve kullanmanız için verebilir. Süpermarketlerde genellikle eczacılar bulunur ve çoğu geç saatlere kadar açıktır.

Size en yakın eczaneyi bulmanıza yardımcı olacak hizmet bulucu özelliğine sahip www.nhs.uk adresini ziyaret edebilirsiniz.

Yerel NHS, yerel eczaneniz aracılığıyla ulaşabileceğiniz bir küçük rahatsızlıklar planına sahiptir. Bazı yerel eczaneler bu hizmeti sunmaktadır; ancak sunmuyorlarsa, sizi bu hizmeti sunan eczanelere yönlendirebilirler. Öksürük, soğuk algınlığı, boğaz ağrısı, ağrı ve ateş, küçük göz enfeksiyonları, saç biti ve çok daha fazlası gibi rahatsızlıklarda, gizli bir muayene için yerel eczacınıza danışabilirsiniz. Bu plan, 1 yaşından itibaren kullanılabilir ve reçeteleriniz için ücret ödemiyorsanız ilaçlar ücretsiz olarak verilir.

Pratisyen hekim (Doktor)

Bir pratisyen hekime kayıt yaptırmanız gerekecektir. Pratisyen hekiminiz size tavsiyelerde bulabilir, ihtiyaç duyduğunuz ilaçları verebilir ve başka uzman hizmetlerine ihtiyaç duyuyorsanız sizi doğru yere yönlendirebilir. Genellikle randevu almanız gerekecektir. Ancak endişeleriniz varsa, tüm pratisyen hekimler çocukları en kısa sürede muayene ederler.

Hafta içi 18:30'dan sonra, hafta sonlarında ve resmi tatillerde, **NHS 111**'den pratisyen hekim

mesai saatleri dışı servisini arayabilirsiniz.

Sağlık görevlisi

Sağlık görevlileri, siz onlara ihtiyaç duyduğunuzda size destek vermek için oradadırlar. Sizi evinizde ziyaret eder veya klinikte sizinle görüşürler. Size destek ve tavsiye verir, eğer ihtiyaç duyuyorsanız ekstra yardımı nereden alabileceğinizi söylerler. İlk yıllarda sizi desteklemek için orada olan bir ekibin parçasıdırlar.

Doğuma yardımcı olan ebe, ilk günlerde sizi ve bebeğinizi en iyi tanıyan sağlık uzmanı olabilir. Beslenme problemlerinde size yardımcı olabilir.

ocuk merkezleri

ocuk merkezleri, çocuğunuz okula başlayana dek onun sağlığı ve gelişimiyle ilgili destek ve tavsiye veren aile dostu ortamlardır. Etkinlikler arasında, birlikte kalma ve oynama oturumları, bebek besleme destek grupları ve ebeveynlik oturumları bulunmaktadır. Ayrıca sizi diğer yerel sağlık ve sosyal destek servislerine de yönlendirebilirler. Ailelerin, sunulan hizmetlere erişebilmek için, doğumdan hemen sonra yerel ocuk merkezine kayıt yaptırılmaları gerekmektedir.

Diş hekim

Düzenli olarak bir diş hekimine grndğnzden emin olun. Çocuğunuzu erken yaşlarında diş hekimine kaydettirmeyi düşünün ve onu sizinle birlikte randevulara götürün.

Size en yakın diş hekimini bulmak için www.nhs.uk adresini ziyaret edin.

Mesai saatleri dışında diş hekim bilgileri için **NHS 111**'i arayın.

A&E ve 999

Derhal müdahale gerektiren, hayatı tehdit eden acil durumlar için.

A&E ve **999**, yalnızca bebekler ve çocuklar ciddi bir şekilde yaralandığında veya kritik hastalık belirtileri gösterdiğinde kullanılması gereken acil servislerdir. rnek durumlar arasında boğulma veya nefes alma güçlükleri, bilinç kaybı veya çevresinin farkında olmama, zehir veya tablet yutma, ciddi karın ağrısı, su kaybını gösterecek şekilde daha az ıslak bez çıkması sayılabilir.