

## Cum să utilizați Serviciul Național de Sănătate (NHS) din Regatul Unit

Este important să știți cum funcționează serviciile de sănătate în Regatul Unit astfel încât să-l puteți accesa pe cel mai potrivit pentru boala sau leziunea dumneavoastră. De asemenea, aceasta înseamnă că serviciile precum A&E se pot concentra pe tratarea persoanelor care au nevoie de ajutor medical de urgență.

Dacă nu v-ați înregistrat la un medic de familie, atunci faceți acest lucru în curând. Rugați-vă prietenii, familia sau persoane din comunitatea dumneavoastră să vă recomande un medic de familie aproape de locuința dvs. și mergeți la acesta pentru a vă înregistra. Va trebui să vă înregistrați atât pe dumneavoastră cât și pe membrii familiei dumneavoastră.

Serviciul A&E ar trebui să fie folosit numai în cazuri care reprezintă o situație de urgență sau care pun viața în pericol, cum ar fi accident vascular cerebral, sufocare, pierderea conștiinței, febră foarte mare în cazul unui bebeluș, o rană mare deschisă care nu se oprește din sângerare, leșin sau crize care nu încetează.

### Purtați-vă de grijă singur la domiciliu

Cu toții avem un rol de jucat în a avea grijă de noi înșine și de familiile noastre. Există multe probleme minore pe care le puteți trata la domiciliu, cu ajutorul unor truse de bază de prim ajutor.

Tuse, răceli, stomac deranjat, mahmureală, tăieturi și vânătăi minore și gâtul inflammat pot fi tratate la domiciliu cu medicamente de bază.

Este o idee bună să păstrați la domiciliu un număr de medicamente esențiale care vă pot ajuta să tratați la domiciliu boli minore și să evitați călătoriile inutile la medic sau la serviciul A&E (Ambulatoriu&Urgențe).

Sertarul dvs. cu medicamente poate conține următoarele analgezice, cum ar fi paracetamol și ibuprofen, remedii pentru răceală și gripă, antihistaminice, medicamente anti-diareice, săruri de rehidratare orală, remedii pentru indigestie și o trusă de prim ajutor, inclusiv plasturi și bandaje, termometru și pensetă. Toate cele de mai sus pot fi cumpărate fără prescripție medicală de la farmacia locală sau de la supermarket.

Nu uitați să păstrați toate medicamentele într-un loc sigur, care să nu fie la îndemâna copiilor și administrați doza corectă pentru vârsta persoanei care ia medicamentul.

### Iată un scurt ghid al altor servicii de sănătate disponibile la nivel local.

#### Farmacia

Farmacii sunt profesioniști din domeniul medical și au de multe ori sediul în cabinete medicale și în supermarket-uri dar, de asemenea, au propriile lor sedii în orașe și sate.

Aceștia vă pot ajuta imediat în cazul unor probleme variate, ceea ce înseamnă că nu trebuie să așteptați pentru a consulta un medic de familie.

Când mergeți la o farmacie, cereți doar să vorbiți cu farmacistul și cei mai mulți dintre ei vor avea o sală privată pentru consultații pe care o puteți utiliza. Aceștia vă pot ajuta în cazul durerilor, alergii, rinite, afecțiuni ale pielii, tuse și răceală. Ei vă pot oferi, de asemenea, sfaturi cu privire la medicamente, pot ajuta cu pierderea în greutate, reducerea consumului de alcool, contracepția de urgență și pot vaccina împotriva gripei.

#### NHS 111 sau un medic de familie ce prestează servicii în afara orelor de serviciu

NHS 111 este numărul NHS pentru non-urgențe. Este disponibil 24 de ore pe zi, 365 de zile pe an. Apelurile sunt gratuite de la telefoane fixe și mobile. Acesta folosește un serviciu de traducere, iar apelanții care nu vorbesc limba engleză trebuie să menționeze numele limbii pe care o vorbesc pentru ca un interpret să poată fi utilizat.

Sunând la 111 veți vorbi cu un consultant cu înaltă calificare, sprijinit de către profesioniști din domeniul sănătății. Aceștia vă vor pune o serie de întrebări pentru a evalua simptomele dumneavoastră și vă vor direcționa imediat către cea mai bună îngrijire medicală pentru dumneavoastră.

În cazul în care aveți nevoie de un medic de familie, dar cabinetul medicului dvs. de familie este închis (seara/peste noapte sau la sfârșit de săptămână), sunați la NHS 111 pentru a accesa serviciul medicilor de familie ce lucrează în afara orelor de serviciu.

### **Unitatea de răni minore și Centrele de tratamente urgente**

Unitatea de răni minore (MIU - Minor Injury Unit) sau Centrul de tratamente urgente (UTC - Urgent Treatment Centre) din zona dvs. va trata majoritatea rănilor și bolilor care sunt urgente, însă care nu reprezintă un pericol pentru viață. Acestea pot oferi ajutor în cazul tăieturilor, oaselor rupte, entorselor, mâncărimilor, mușcăturilor (de animale, de insecte și umane), rănilor la sport, plăgilor infectate și arsurilor și opăririlor minore. Nu este necesară vreo programare, iar o mare parte dintre acestea sunt deschise timp de șapte zile pe săptămână. Consultați site-ul [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) pentru a găsi unul dintre acestea în zona dvs.

### **Medicul de familie**

Medicii locali, de asemenea cunoscuți sub numele de medici de familie, oferă asistență medicală în comunitatea lor locală și au cel puțin opt ani de pregătire medicală și o diplomă universitară. Aceștia lucrează, de obicei, cu o echipă de alți profesioniști locali din domeniul sănătății.

Aceștia vă pot ajuta cu o întreagă gamă de probleme de sănătate, inclusiv infecții ale urechii, vaccinarea împotriva gripei, dureri de spate, abandonarea fumatului, reducerea consumului de alcool, probleme de sănătate mintală cum ar fi depresia sau orice boală sau leziune care nu dispăre. De asemenea, au clinici pentru bebeluși și moașe.

Veți avea apoi posibilitatea de a face o programare pentru a consulta un medic de familie pentru a discuta despre problemele dvs. medicale. Medicii de familie sunt, de asemenea, în măsură să vă elibereze o rețetă pentru medicamente sau o trimitere la spital pentru a discuta cu un consultant, la o clinică de spital sau de specialitate.