

Como usar o Serviço Nacional de Saúde (SNS) no RU.

É possível que tenha usado um serviço diferente hoje, nalgum local onde foi consultado mais rapidamente.

É importante que saiba que o Serviço Nacional de Saúde no RU funciona de modo a que possa aceder ao que é mais adequado para a sua doença ou lesão. Também significa que os Serviços de Urgência se podem focar no tratamento de emergências médicas

O Serviço de Urgência só deve ser usado para situações de emergência ou situações fatais tal como um AVC, asfixia, perda de consciência, febres altas em crianças, feridas abertas que não estancam, desmaio ou convulsões que não param.

Se ainda não está inscrito num Centro de Saúde por favor faça-o. Peça recomendações aos amigos, família ou na comunidade sobre um Centro de Saúde onde vive e visite-os para se inscrever. É necessário que se inscreva a si e aos seus membros de família.

Cuidar de si em casa

Todos temos um papel a desempenhar ao cuidar de nós próprios ou da nossa família. Existem problemas menores que podem ser tratados em casa, com ajuda de um conjunto básico de primeiros socorros.

Tosses, constipações, indisposições, ressacas, pequenos cortes e nódoas e dores de garganta podem ser tratadas em casa com medicação básica.

É boa ideia manter em casa medicamentos essenciais que podem ajudar a tratar doenças menores para evitar viagens desnecessárias ao Serviço de Urgência.

O armário dos medicamentos deve incluir comprimidos para as dores tais como paracetamol e ibuprofeno, remédios para constipações e gripes, anti-histamínicos, comprimidos antidiarreica, sais de hidratação, remédios para a indigestão e um conjunto de primeiros socorros que inclui pensos e ligaduras, termómetros e pinça. Todos os itens acima podem ser adquiridos na farmácia local ou supermercado sem prescrição.

Lembre-se de manter os medicamentos num local seguro, fora do alcance das crianças e dar a dose indicada a quem for tomar o medicamento.

Junto segue um breve guia para os serviços locais do Serviço Nacional de Saúde.

Farmácia

Os Farmacêuticos são profissionais médicos e encontram-se frequentemente nos Centros de Saúde ou supermercados, mas também existem separadamente noutros locais nas cidades e aldeias.

Podem ajudar de imediato numa série de problemas de modo a não ter que visitar o Centro de Saúde.

Quando se dirigir a uma farmácia, peça para falar com o farmacêutico e na maioria dos casos terá uma sala privada para o efeito. Podem ajudar no alívio de dores, alergias, febres dos fenos, condições de pele, tosses e resfriados. Também podem aconselhar sobre medicação, ajuda para perda de peso, diminuir o consumo de álcool, contração de emergência e vacinas contra a gripe.

SNS 111 ou um Centro de Saúde serviço fora de horas

O SNS 111 é o número do SNS para situações que não são emergências. Está disponível 24 horas por dia, 365 dias por ano. As chamadas são grátis de números fixos ou telemóveis. Usa um serviço de traduções, e quem não souber inglês deve dizer o nome e língua que requerem para poderem usar um intérprete.

Ao ligarem 111 irão falar com um consultor experiente apoiado por profissionais de saúde. Irão fazer-lhe uma série de perguntas para avaliar os sintomas e imediatamente o direcionar para o melhor cuidado médico possível.

Se necessitar de um Centro de Saúde, mas o centro está fechado (ao fim do dia/durante a noite ou aos fins de semana) contacte o SNS 111 para aceder ao Centro de Saúde serviço fora de horas.

Serviço de Urgência para Ferimentos Ligeiros ou Centros de Tratamento Urgente.

Serviço de Urgência para Ferimentos Ligeiros ou Centros de Tratamento Urgente irão tratar ferimentos e doenças que são urgentes, mas não fatais. Podem ajudar a sarar cortes, ossos quebrados, torções, irritações cutâneas, mordidas (animais, insetos, humanas) lesões desportivas, feridas infetadas, queimaduras menores e escaldões.

Não é necessária marcação e muitos funcionam sete dias por semana. Consulte www.nhs.uk para encontrar o serviço mais perto de si.

Centro de Saúde

Os médicos locais, também conhecido como Centro de Saúde providenciam um serviço de saúde à comunidade local e têm formação médica, no mínimo de 8 anos e uma licenciatura. Normalmente trabalham em equipa juntamente com outros profissionais de saúde.

Podem ajudar com uma serie de problemas de saúde incluindo infeções de ouvido, vacinas da gripe, dores costas, problemas relacionados com tabaco, bebidas alcoólicas, problemas de saúde mental tais como depressões ou qualquer doença ou ferimento que não melhora. Também existem clínicas infantis e parteiras.

Irá então poder marcar uma consulta no Centro de Saúde para discutir os seus problemas de saúde. No Centro de Saúde também lhe podem prescrever medicação ou referenciá-lo para um hospital para falar com um consultor, clínica hospitalar ou especialista.