

# **Padėkite mums padėti jums ir jūsų šeimai likti sveikiems**

---

**Jūsų savipriežiūros ir NHS paslaugų gidas  
Kembridžsyre ir Piterbore**



## **Padėkite mums padėti jums pasirinkti teisingą paslaugą jūsų ligai ar traumai gydyti**

### **Savipriežiūra**

Papildykite savo vaistų lentynėlę savipriežiūros būtinybėmis žiemai. Dauguma nereceptinių vaistų (įskaitant paracetamolį ir ibuprofeną) gali padėti jums numalšinti įprastų ligų simptomus.

### **Vaistinė**

Jūsų vaistininkas gali konfidencialiai ir profesionaliai pakonsultuoti jus ir pasiūlyti gydymą bendrojo pobūdžio ligoms ir negalavimams įveikti. Dauguma vaistinių dirba iki vėlumos ir savaitgaliais.

### **111**

Paskambinę NHS 111, galite gauti pagalbą, jei susidūrėte su skubiomis medicininėmis problemomis ir nežinote, ką daryti. Skambinkite 111 arba apsilankykite [111.nhs.uk](http://111.nhs.uk) dirba 24/7. Jei susidūrėte su psichinės sveikatos krize, skambinkite 111 ir pasirinkite 2.

### **Bendrosios praktikos gydytojas**

Skambinkite savo bendrosios praktikos gydytojui arba apsilankykite jų tinklalapyje vizitui suderinti. Toks vizitas gali būti surengtas telefonu arba vaizdo skambučiu. Jei reikia, jums bus paskirtas vizitas asmeniškai.

### **Skubios medicininės pagalbos centras arba smulkių traumų padaliniai**

Vieta - Ely, Wisbech, Doddington ir Peterboras, čia galite gauti pagalbą dėl smulkių traumų ir ligų, o taip pat pasidaryti rentgeną. Vizito suderinti nereikia.

Jei reikia daugiau informacijos, apsilankykite [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk).

## Padėkite mums padėti jums

NHS yra čia visiems. Kad ir kokie būtų jūsų sveikatos priežiūros poreikiai, norime užtikrinti, kad gautumėte tinkamos priežiūros tinkamoje vietoje ir tinkamu laiku.

Taip pat galite imtis paprastų veiksmų, kurie ne tik padės jums išlikti sveikiems, bet ir sumažins vietinės NHS tarnybos darbo įtampą.

Šiame lankstinuke paaiškinama, ką turite daryti, norėdami pasirūpinti savimi ir savo šeima, kokios vietinės paslaugos yra prieinamos ir kaip kreiptis į NHS, jei jums prireiktų pagalbos.

## Turinys

Savipriežiūra (pasirūpinimas savimi)...04

Vaistinė...07

NHS internetu...08

NHS 111...09

Psichinė sveikata ir gerovė...10

Bendrosios praktikos gydytojo paslaugos...12

Smulkių traumų padaliniai (MIU) ir skubios pagalbos centrai (UTC)...14

Skubios pagalbos skyriai / nelaimingų atsitikimų ir kritinių atvejų centrai...15

## Savipriežiūra (pasirūpinimas savimi)

Savipriežiūra - tai rūpinimasis savimi sveikomis priemonėmis. Tai gali būti bet kas, pradedant nuo sveikos mitybos, fizinės mankštos, bendrojo pobūdžio ligų ir negalavimų įveikimu namuose (pvz. galvos skausmas, peršalimas ir gripas) arba gyvenant su ilgalaikėmis sveikatos problemomis, tokiomis kaip astma arba diabetas.

Tolesniuose puslapiuose pateikiama informacija apie tam tikrus veiksmus, kurių galite imtis, įskaitant:

- Informuotumą - parsisiųskite NHS programėlę.
- Pasiruošimą - pasirūpinkite savo vaistų spintelės atsargomis, kad namie galėtumėte įveikti smulkius negalavimus.
- Nepamirškite laiku pasiskiepyti COVID-19, gripo ir vaikystės skiepais.

## Savipriežiūra - įveikite smulkius negalavimus namie

Pasirūpinkite svarbiausiais nereceptiniais vaistais, kuriais namuose įveiksite bendrąsias būsenas, tokias kaip peršalimas, gerklės skausmas, skrandžio problemos ir skausmai. Daugumos šių vaistų kaina yra nedidelė, ir juos galima įsigyti vietos vaistinėje arba daugelyje prekybos centrų be bendrosios praktikos gydytojo recepto arba vizito pas jį / ją.

Tai sutaupys jūsų laiką, todėl greičiau pasveiksite. Bendrojo pobūdžio būsenų savipriežiūra taip pat gali atlaisvinti laiko bendrosios praktikos gydytojui, kas reiškia, kas vizitas įvyks kuo anksčiau, jei kiltų rimtų sveikatos problemų.

Geroje vaistinėje ar vaistų spintelėje turėtų būti:

- skausmą malšinančių vaistų (pvz. paracetamolis)
- vaistų nuo peršalimo ar gerklės skausmo
- vaistų nuo skrandžio sutrikimų
- rehidracijos miltelių (naudingi, kai viduriuojate)
- rėmens ir virškinimo sutrikimų gydymo preparatų
- pirmosios pagalbos rinkinys (įskaitant pleistrus ir tvarščius).

Atminkite, kad jūsų vaistininkas gali suteikti profesionalų patarimą ir pasiūlyti gydymą nuo daugumos nežymių negalavimų ar bendrojo pobūdžio būsenų. Sveikatos patarimų taip pat galite rasti [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) arba NHS programėlėje.

### Kada man pagerės?

- Ausies uždegimas - apie keturios dienos
- Užgulta nosis - nuo dviejų iki trijų savaitių
- Peršalimas - nuo vienos iki dviejų savaitių
- Gerklės skausmas - apie savaitę
- Gripas - apie dvi savaites

Jei reikia profesionalios pagalbos ar patarimo, kreipkitės į savo vaistininką

## Pasiskiepykite COVID-19 ir gripo vakcinomis

### COVID-19 vakcina

COVID-19 vakcina iš NHS prieinama visiems, turintiems teisę į skiepą. Norėdami pasiskiepyti COVID-19 vakcina, jums nereikia būti užsiregistravusiems pas bendrosios praktikos gydytoją ir jums nereikia įrodyti savo imigracijos statuso.

Apsilankykite [www.thevaccinators.co.uk](http://www.thevaccinators.co.uk), norėdami rasti arčiausią vakcinacijos centrą arba rezervuokite susitikimą per [www.nhs.uk/covidvaccine](http://www.nhs.uk/covidvaccine) ar paskambinę 119.

Jei pajutote COVID-19 simptomus, saviizoliuokitės ir kuo greičiau užsisakykite PCR testą. Testą galite užsakyti internetu [www.gov.uk/get-coronavirus-test](http://www.gov.uk/get-coronavirus-test)

Jei nejaučiate COVID-19 simptomų, apsaugosite save ir kitus reguliariai atlikdami greitąjį serologinį testą horizontaliosios tėkmės metodu (LFT). LFT atliekamas greitai ir paprastai, ir jį galima nemokamai užsisakyti per

[www.gov.uk/order-coronavirus-rapid-lateral-flow-tests](http://www.gov.uk/order-coronavirus-rapid-lateral-flow-tests)

Apsilankykite [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk), jei reikia naujausios informacijos apie COVID-19, įskaitant simptomus, testavimą, vakcinaciją ir saviizoliaciją.

### Gripo vakcinacija

Jei jums priklauso nemokama gripo vakcina, galite rezervuoti susitikimą dėl vakcinacijos pas savo bendrosios praktikos gydytoją arba vietinėje vaistinėje. Jei nemokama vakcina jums nepriklauso, turėsite susimokėti už gripo vakciną vaistinėje.

Apsilankykite [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk), jei reikia daugiau informacijos apie gripo vakciną ir kaip gydyti gripo simptomus namie.

### Vaikystės skiepai

Jūsų vaikui bus pasiūlytas NHS nemokamų skiepų, kurie apsaugo nuo įvairaus pobūdžio infekcijų ir ligų, tvarkaraštis. Tai užtikrina, kad jie bus apsaugoti nuo pat kūdikystės, paauglystės laikotarpiu ir prasidedant brandai.

Jei nesate tikras (-a), ar jūsų vaikas paskiepytas visais rutininiais skiepais, teiraukitės sveikatos vizitatoriaus arba sužinokite bendrosios praktikos gydytojo centre.

## Vaistinė

Jūsų vaistininkas gali suteikti konfidencialios ir profesionalios konsultacijos apie įvairių bendrojo pobūdžio ligų ir būsenų, kaip pvz. peršalimas, pilvo skausmas, alergijos ir skausmai, gydymą.

Visi vaistininkai yra jūsų vietinės NHS tarnybos dalis, jie mokosi bent penkerius metus, jie gerai išmano apie vaistų naudojimą bei konsultuoja sveikatos ir gerovės klausimais.

Jei pagal simptomus galima spręsti, kad sergate rimčiau, vaistininkai yra tinkamai išmokyti, todėl užtikrins pagalbą pagal jūsų poreikį. Pavyzdžiui, jie gali pasakyti, ar jums reikia kreiptis į bendrosios praktikos gydytoją, slaugytoją ar kitą sveikatos priežiūros specialistą.

Dauguma vaistinių dirba iki vėlumos ir savaitgaliais, todėl jums nereikia užsiregistruoti savo vizitui. Dauguma vaistinių turi privačių konsultacijų kabinetą, kur galite aptarti jums rūpimus klausimus, be pašalinių žmonių šalia.

### Kaip jums gali padėti jūsų vietinė vaistinė?

- Teikiamos paslaugos apima:
- Nereceptinius vaistinius preparatus, tokius kaip paracetamolis ir šienligės gydymui skirtus preparatus.
- Patarimus, kaip gydyti nerimtus negalavimus ir sveikai gyventi.
  - Receptus / tęstinius receptus
  - Konsultacijas ir nurodymus apie jūsų vaistus
  - Konsultacijas ir dantų skausmo gydymą
  - Kitas paslaugas, įskaitant:
    - būtinojo atvejo kontracepciją
    - kaip mesti rūkyti paslaugą
    - konsultacijas dėl kraujo spaudimo
    - cholesterolio testą
    - svorio valdymą

Norėdami sužinoti, kur yra artimiausia vaistinė jūsų vietovėje, apsilankykite [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) arba naudokite NHS programėlę.

Informacijos, kaip tvarkytis su savo sveikata ir gerove, rasite NHS tinklalapyje [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

Tai apima:

- Sveikatos gidą nuo A iki Z: gidas su paieškos apie sveikatos būsenas, simptomus ir gydymą funkcija, įskaitant ką daryti ir kada kreiptis pagalbos.
- Vaistų gidą nuo A iki Z: sužinosite, kaip vaistas veikia, kaip ir kada jį vartoti, koks galimas šalutinis poveikis ir rasite atsakymus į kitus klausimus.
- NHS paslaugos: rasite arčiausią NHS tarnybą, įskaitant vaistines, bendrosios praktikos gydytojo centrus, dantistus, seksualinės sveikatos paslaugas, kritinio atvejo pagalbą ir kaip naudotis šiomis paslaugomis.
- Psichinė sveikata: rasite informacijos ir pagalbos psichinės sveikatos klausimais.
- Sveikos gyvensenos rekomendacijos: patarimai, konsultacijos ir pagalbos įrankiai, kaip priimti tinkamus sprendimus dėl savo sveikatos ir gerovės.
- Socialinės rūpybos ir paramos gidas: jei jums ar kažkam iš jūsų pažįstamų reikia kasdienio gyvenimo pagalbos dėl ligos ar neįgalumo, šiame tinklalapyje rasite paaiškinimą apie tokias galimybes, ir kur kreiptis pagalbos.
- Nėštumas: gidas, apimantis informaciją apie bandymą pastoti, nėštumą, gimdymą ir kūdikio gimimą.
- Koronavirusas (COVID-19): gaukite NHS informacijos apie COVID-19 įskaitant simptomus, testavimą, vakcinaciją ir saviizoliaciją.



## NHS 111

Jei jums reikalinga skubi medicininė pagalba, bet gyvybei pavojus negresia, pirmiausia internetu kreipkitės į NHS 111. NHS 111 internetinė pagalbos linija padės jums nedelsiant, o esant poreikiui gydytojas jums perskambins.

NHS 111 paslaugomis galite naudotis internetu, užsukę į [111.nhs.uk](http://111.nhs.uk) arba paskambinę tel. 111, visą parą, 7 dienas per savaitę. Jūsų simptomai bus įvertinti ir jūs gausite sveikatos priežiūros patarimą.

### Šis patarimas gali būti susijęs su:

- savipriežiūra (kaip gydytis namie)
- vizitu į vaistinė
- kreipimusi į bendrosios praktikos gydytoją
- kreipimusi į smulkių traumų padalinį arba skubios pagalbos centrą
- kreipimusi į nelaimingų ir kritinių atvejų skyrių.

Jei reikia skubios pagalbos, NHS 111 rezervuos jums vizitą, kad specialistai saugiai ir neatidėliotinai jus apžiūrėtų. Tai gali būti vizitas pas bendrosios praktikos gydytoją, skubaus gydymo centrą arba smulkių traumų padalinį, arba kritinio atvejo skyrių (A&E).

Jei jus ištiko psichinės sveikatos krizė Kembridžšyre ar Piterbore, skambinkite 111 ir pasirinkite 2 parinktį. Ši paslauga prieinama visą parą, 365 dienas per metus.

Paliatyvios priežiūros centras gali pasiūlyti pagalbą ir duoti nurodymų žmonėms, susiduriantiems su gyvenimo trukmę įtakojančiomis ligomis, jų šeimai / draugams bei sveikatos ir socialinės rūpybos specialistams. Norėdami pasinaudoti šia paslauga, skambinkite 111 ir pasirinkite 3 parinktį.

### Skubūs atvejai dėl dantų ir priežiūra ne darbo valandomis

Jei manote, kad jums reikia skubios dantisto pagalbos, kreipkitės į savo dantistą, nes kai kurios odontologijos klinikos siūlo kritinio atvejo vizitus ir, jei būtina, suteikia pagalbą. Taip pat galite paskambinti NHS 111, kur būsite sujungti su skubios dantisto pagalbos tarnyba.

## Psichinė sveikata ir gerovė

Kas ketvirtas šalies gyventojas kasmet patiria psichinės sveikatos problemą. Psichinės sveikatos problemos ir ligos apima nerimą, depresiją, priklausomybę, asmenybės sutrikimus ir psichozę.

Psichinės sveikatos problemos išgyvenimas gali būti liūdinantis ir labai bauginantis. Svarbu žinoti, kad nesate vienas (-a), ir kad jums yra prieinamos daugybė tarnybų ir pagalbos organizacijų, kurios padės jums. Šios tarnybos teikia pagalbą ir informaciją internetu, pagalbos linijomis, konsultuoja dėl terapijos, psichinės sveikatos krizių, o taip pat teikia psichiatrinę pagalbą.

### Psichinės sveikatos paslaugos ir pagalba

Yra daugybė paslaugų, kuriomis galite pasinaudoti arba patys kreiptis dėl jų (tai reiškia, kad pasinaudoti šiomis paslaugomis jums nereikalingas bendrosios praktikos gydytojo ar medicinos specialisto nukreipimas).

Tolesniuose puslapiuose rasite informacijos apie vietines paslaugas. Išsamesnės informacijos taip pat rasite [www.nhs.uk/mental-health](http://www.nhs.uk/mental-health)

Galite kreiptis į savo bendrosios praktikos gydytoją, kuris pakonsultuos jus, kaip tvarkytis su simptomais bei pasikalbės su jumis apie gydymo galimybes ir vietiniu mastu teikiamas pagalbos paslaugas.

### Pagalba internetu

„Keep Your Head“ [www.keep-your-head.com](http://www.keep-your-head.com) tinklalapyje rasite informacijos apie jaunimui ir suaugusiems teikiamas psichinės sveikatos ir gerovės paslaugas Kembridžšyre ir Piterbore.

„How Are You“ (H.A.Y.) [www.haycambspboro.co.uk](http://www.haycambspboro.co.uk) yra vietinis tinklapis, kur vienoje vietoje rasite visą informaciją apie vietos bendruomenėje teikiamas pagalbos paslaugas stiprinant psichinę sveikatą ir gerovę.

„Every Mind Matters“ [www.nhs.uk/every-mind-matters](http://www.nhs.uk/every-mind-matters) padės jums ekspertų konsultacijomis, praktiniais patarimais ir individualizuotais veiksmais, kad nesutriktų psichinė gerovė.

## Su kuo galima pasikalbėti

### Gyvenimo linija

Nemokama, konfidenciali pagalbos linija, kur galite anonimiškai paskambinti ir pasikalbėti su apmokytu savanoriu. Gyvenimo linija dirba kasdien nuo 11:00 val. iki 23:00 val.; skambinkite telefonu 0808 808 2121.

### „Qwell and Kooth“

Nemokama gerovės paslaugų linija, siūlanti pokalbiais pagrįstas konsultacijas, bendraamžių paramą ir pagalbą sau.

[www.qwell.io](http://www.qwell.io) – asmenims, kurių amžius 18+

[www.kooth.com](http://www.kooth.com) – asmenims, kurių amžius 11-25

### Samariečiai

Vietinė ir nacionalinė pagalbos tarnyba Nemokama linija 116 123, dirba 24/7, veikianti visą parą, 365 dienas per metus.

### Terapija ir konsultavimas

Psichologinės gerovės tarnyba

Psichologinė terapija, asmenims 17+, kenčiantiems nuo lengvos - vidutinio sunkumo depresijos ir nerimo. Norint pasinaudoti šiomis paslaugomis, jums nereikia diagnozės ir nukreipimo, tiesiog apsilankykite [www.cpft.nhs.uk](http://www.cpft.nhs.uk)

### Pagalba ištikus krizei

111 spauskite 2

Kartais mūsų psichinė sveikata greitai suprastėja. Jei jaučiate, kad jus kamuoja psichinės sveikatos krizė, skubi pagalba teikiama mūsų srityje 24/7 telefonu 111. Tiesiog paskambinkite 111 ir spauskite 2. Būsime sujungtas (-a) su kvalifikuotu konsultantu, su kuriuo pasikalbėsite ir aptarsite dabartinius savo psichinės sveikatos poreikius.

## Bendrosios praktikos gydytojo paslaugos

Jūsų bendrosios praktikos gydytojų centras užtikrina, kad jūs tinkamu laiku gautumėte reikiamą sveikatos specialisto priežiūrą.

Bendrosios praktikos gydytojų centrai suteikia daug būdų pasinaudoti jų paslaugomis, įskaitant konsultacijas internetu, telefonu, vaizdo skambučiu ir vizitus asmeniškai. Apsilankykite bendrosios praktikos gydytojų centro tinklalapyje ir sužinokite daugiau.

Jūsų bendrosios praktikos gyd. centro personalą sudaro platus spektras kvalifikuotų sveikatos priežiūros specialistų, padėsiančių jums įveikti įvairias liguistas būsenas, kad kuo greičiau gautumėte konsultaciją ar gydymą. Tai apima:

- Apmokytus registratūros ir administracijos darbuotojus, kurie suteiks jums informacijos apie jums prieinamas priežiūros paslaugas. Apie savo psichinės sveikatos problemas su jais kalbėsitės konfidencialiai, jie reikiamu laiku rezervuos jums vizitą pas tinkamą sveikatos priežiūros specialistą arba tarnybą.
- Kvalifikuotus medikus (įskaitant slaugytojus, paramedikus ir fizioterapeutus), kurie yra aukštos kvalifikacijos specialistai, galintys atlikti įvertinimą, skirti gydymą, diagnozuoti, nukreipti ir išrašyti vaistus.
- Centro slaugytojos prižiūri pacientus, kamuojamus įvairaus pobūdžio ilgalaikių klinikinių būsenų, vykdo kliniškes ir sveikatos patikras bei gali gydyti nesunkias sveikatos problemas ir traumas.
- Klinikiniai vaistininkai yra vaistų ekspertai, galintys atsakyti į klausimus dėl recepto ir atlikti vaistų peržiūras.
- Sveikatos priežiūros asistentai gali padėti vykdant platų klinikinių pareigybių spektrą, pavyzdžiui, imant kraujo mėginį, matuojant kraujo spaudimą, gaudami nurodymus iš kitų sveikatos priežiūros specialistų.
- Socialinius vaistus skiriantys darbuotojai bendradarbiauja su bendrosios praktikos gydytojų centrais ir gali padėti žmonėms pasinaudoti vietinių bendruomenių ir veiklos grupių pagalba, pvz., konsultacija dėl įsiskolinimo ar būsto.

Visi, dirbantys bendrosios praktikos gydytojų centruose turi laikytis to paties konfidencialumo kodekso.

## Kaip dirba bendrosios praktikos gydytojų centras

Čia rasite tam tikrus bendruosius klausimus apie bendrosios praktikos gyd. paslaugas.

### **Kaip dirba bendrosios praktikos gyd. centrai?**

Kreipiantis į bendrosios praktikos gyd. centrą, jums bus atliktas įvertinimas (žinomas kaip triažas), siekiant užtikrinti, kad jums būtų suteikta tinkama priežiūra reikiamu laiku ir iš reikiamo specialisto. Jums gali būti pasiūlyta konsultacija telefonu ar vaizdo skambučiu, arba asmeniškai susitikimas su slaugytoju, vaistininku, bendrosios praktikos gydytoju ar kitu personalo nariu, dirbančiu bendrosios praktikos gydytojų centre. Toks darbo pobūdis užtikrina, kad žmonės su didžiausiais poreikiais bus priimti pirmiausia.

### **Kas yra triažas?**

Triažas - tai kaip mes sužinome apie jums reikiamą pagalbą. Tai padeda mums nuspręsti, su kokiais sveikatos priežiūros specialistais jums reikėtų susitikti ir kada, įskaitant, ar jums reikia su jais susitikti asmeniškai, pasikonsultuoti telefonu ar vaizdo skambučiu, arba kreiptis į kitą tarnybą, tokią kaip bendruomenės vaistinė.

### **Kodėl registratūroje man užduodami asmeniniai klausimai?**

Registratūros darbuotojai yra apmokyti, kad suteiktų jums informacijos apie prieinamas priežiūros paslaugas,

skirtas jums. Apie savo sveikatos problemas su jais kalbėsitės konfidencialiai, jie jus išklausys, kad suprastų jūsų poreikius, taigi jie galės rezervuoti jums vizitą pas tinkamą sveikatos priežiūros specialistą arba tarnybą.

Ne visais atvejais jums reikės susitikti su bendrosios praktikos gydytoju. Slaugytojos, vaistininkai, fizioterapeutai ir sveikatos priežiūros asistentai yra kvalifikuoti specialistai, kurie gali diagnozuoti ir gydyti įvairias klininkines būsenas, padėti jums greičiau gauti patarimą arba pradėti gydymą.

### **Ką daryti, kai jūsų bendrosios praktikos gyd. centras yra uždarytas**

Norėdami pasinaudoti bendrosios praktikos gyd. konsultacija savaitgaliais, vakarais arba naktį, skambinkite NHS 111 Daugumą pacientų galima saugiai įvertinti telefonu arba vaizdo skambučiu, tačiau jūsų gali būti paprašyta atvykti asmeninei konsultacijai bendrosios praktikos gyd. centro darbo valandomis.

## Smulkių traumų padaliniai ir skubios pagalbos centrai

Mūsų smulkių traumų padaliniai (MIU) Wisbech, Doddington ir Ely miestuose bei skubaus gydymo centrai (UTC) Piterbore padės jums smulkių traumų ir susirgimų atvejais, kai tai yra skubu, bet nekelia grėsmės gyvybei.

Kad galėtumėte atvykti į vietinį MIU arba UTC, jums nereikia iš anksto rezervuoti vizito.

MIU ir UTC gydo:

- žaizdas (tokias kaip įsipjovimai)
- vabzdžių ar kitų gyvūnų įkandimus
- smulkius nudegimus ir nuplikimus
- raumenų ir sąnarių sužeidimus (įskaitant lūžius ir pasitempimus)
- akių problemas
- nesunkias galvos traumas.

Paslaugos ir darbo valandos skiriasi, naujausios informacijos ieškokite [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) arba NHS programėlėje. Jei nesate tikras (-a), kuri paslauga jums reikalinga, apsilankykite [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk) arba skambinkite 111.

### Jūsų artimiausias MIU/UTC

#### **Piterboro skubaus gydymo centras**

Piterboro miesto ligoninė (angl. Peterborough City Hospital), Peterborough, PE3 9GZ.

#### **Wisbech smulkių traumų padalinys**

Šiaurės Kembridžšyro ligoninė (angl. North Cambridgeshire Hospital), The Park, Wisbech, PE13 3AB.

#### **Ely smulkių traumų padalinys**

Velso princesės ligoninė (angl. Princess of Wales Hospital), Lynn Road, Ely, CB6 1DN.

#### **Doddington smulkių traumų padalinys**

Doddington bendruomenės ligoninė (angl. Doddington Community Hospital), Benwick Road, PE15 0UG.

## Skubios pagalbos skyriai

J skubios pagalbos skyrių (A&E) turėtumėte važiuoti tik tuomet, jei jus ištiko gyvybei pavojinga medicininė būseną, kaip pavyzdžiui:

- Insultas
- Rimta trauma
- Užspringote
- Perdozavote
- Praradote sąmonę
- Sunku kvėpuoti
- Ūmus skausmas krūtinėje

Jei negalite saugiai nuvykti į skubios pagalbos skyrių ir jus ištiko gyvybei pavojinga kritinė būseną, nedelsiant skambinkite 999.

Skubios pagalbos skyriai dažnai būna pilni pacientų ir pirmiausia teikia pagalbą tiems, kam jos labiausia reikia. Įsitinkite, kad vykstate į skubios pagalbos skyrių tik tuomet, kai to išties reikia. Atvykus būsite įvertintas (-a), ir jei kita NHS tarnyba, kaip pavyzdžiui vaistinė ar bendrosios praktikos gyd. centras, pagal jūsų būseną jums labiau tinkamas, ten būsite ir nukreiptas (-a).

Jei nesate tikras (-a), kur važiuoti skubios pagalbos atveju arba kur konsultuotis, apsilankykite [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk) arba skambinkite 111.

### **Artimiausi skubios pagalbos skyriai A&E yra šie:**

Adenbruko ligoninė (angl. Addenbrooke's Hospital), Hills Road, Cambridge CB2 0QQ.

[www.cuh.nhs.uk](http://www.cuh.nhs.uk)

Hinčinbruko ligoninė (angl. Hinchingsbrooke Hospital), Huntingdon, PE29 6NT. [www.nwangliaft.nhs.uk](http://www.nwangliaft.nhs.uk)

Piterboro miesto ligoninė (angl. Peterborough City Hospital), Edith Cavell Campus, Bretton Gate, Bretton, Peterborough, PE3 9GZ.

[www.nwangliaft.nhs.uk](http://www.nwangliaft.nhs.uk)

Karalienės Elžbietos ligoninė (angl. Queen Elizabeth Hospital), King's Lynn, PE30 4ET. [www.qehkl.nhs.uk](http://www.qehkl.nhs.uk)

„HealthWatch“ yra jūsų vietos sveikatos ir socialinės rūpybos lyderė. Jie noriai išklausys jūsų sveikatos priežiūros patirtis ir gali padėti, ieškant patikimos ir pasikliaujamos informacijos ir patarimo.

Su jais galite susisiekti, paskambinę tel. 0330 355 1285 arba apsilankę tinklalapyje:

[www.healthwatchcambridgeshire.co.uk](http://www.healthwatchcambridgeshire.co.uk)

[www.healthwatchpeterborough.co.uk](http://www.healthwatchpeterborough.co.uk)

Paskelbė Kembridžšyro ir Piterboro CCG

2021 m. gruodis