

**Prosimy o wsparcie  
naszych działań, aby  
Twoja rodzina była zdrowa**

---

**Twój przewodnik dbania o siebie, zawierający informacje o  
usługach NHS w Cambridgeshire i Peterborough**



## **Pomóż nam wybrać odpowiednią usługę dla Twojego urazu lub choroby**

### **Dbanie o siebie**

Zaopatrz swoją apteczkę w niezbędne środki do zadbania o siebie w okresie zimowym. Wiele leków bez recepty (w tym paracetamol i ibuprofen) mogą złagodzić objawy powszechnych chorób.

### **Apteka**

Twój farmaceuta może zapewnić poufne, fachowe porady i leczenie z zakresu powszechnych chorób i dolegliwości.

Wiele aptek jest otwartych do późnych godzin nocnych i w weekend.

### **111**

NHS 111 może pomóc, jeśli choroba wymaga nagłej interwencji medycznej i nie jesteś pewien, co robić. Zadzwoń pod całodobowy numer 111 lub odwiedź [111.nhs.uk](http://111.nhs.uk). Jeśli masz problem ze zdrowiem psychicznym, zadzwoń pod numer 111 i wybierz opcję 2.

### **Lekarz pierwszego kontaktu**

Zadzwoń do przychodni lub odwiedź stronę internetową, aby umówić się na spotkanie. Może się ono odbyć przez telefon lub za pośrednictwem łącza wideo. W razie potrzeby może dojść do bezpośredniego spotkania.

### **Pilne leczenie Centrum lub Oddziały zajmujące się drobnymi obrażeniami**

Znajdują się one w Ely, Wisbech, Doddington i Peterborough; możesz uzyskać pomoc w przypadku drobnych urazów i chorób, a także można wykonać zdjęcie rentgenowskie. Nie trzeba umawiać się na spotkanie. Odwiedź [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk), aby uzyskać więcej informacji.

## **Pomóż nam pomóc sobie**

NHS jest tu dla każdego. Niezależnie od Twoich potrzeb w zakresie opieki zdrowotnej, chcemy mieć pewność, że otrzymasz właściwą opiekę we właściwym miejscu i we właściwym czasie.

Możesz również podjąć proste kroki, które nie tylko pomogą Ci zachować zdrowie, ale także złagodzą presję na lokalne usługi NHS.

Niniejsza ulotka wyjaśnia, co możesz zrobić, aby zadbać o siebie i swoją rodzinę, jakie usługi lokalne są dostępne i jak skontaktować się z NHS, jeśli zajdzie taka potrzeba.

### **Spis treści**

Samoopieka (opieka nad sobą)....04

Apteka...07

NHS online... 08

NHS 111...09

Zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie...10

Usługi lekarza pierwszego kontaktu...12

Oddziały ds. drobnych urazów i ośrodki doraźnego leczenia...14

Oddziały ratunkowe...15

## **Dbanie o siebie (opieka nad sobą)**

Dbanie o siebie to dbanie o siebie w zdrowy sposób. Obejmuje ono wszystko, od zdrowego odżywiania, ćwiczeń fizycznych, radzenia sobie z powszechnymi schorzeniami lub drobnymi chorobami w domu (takimi jak bóle głowy, przeziębienie i grypa) lub życie z długotrwałymi problemami zdrowotnymi, takimi jak astma lub cukrzyca.

Samoopieka dając Ci kontrolę nad swoim zdrowiem, jest dla Ciebie dobra i pomaga złagodzić presję na NHS.

Poniższe strony zawierają informacje o kilku prostych krokach, które wszyscy możemy podjąć, w tym:

- Zapoznaj się z bieżącymi informacjami – pobierz aplikację NHS.
- Przygotuj się – zaopatrz swoją apteczkę, abyś mógł leczyć drobne schorzenia w domu.
- Bądź na bieżąco ze szczepieniami – COVID-19, grypą i szczepieniami dziecięcymi.

## **Samoopieka – leczenie drobnych schorzeń w domu**

Zaopatrz się w niezbędne leki dostępne bez recepty, aby leczyć typowe schorzenia w domu, takie jak przeziębienie, ból gardła, rozstrój żołądka i bóle. Większość z tych leków jest dostępna po niskich kosztach w lokalnej aptece lub w większości supermarketów, bez konieczności wizyty u lekarza rodzinnego lub recepty.

Pomoże to zaoszczędzić czas, dzięki czemu szybciej poczujesz się lepiej. Samoopieka w przypadku typowych schorzeń może również pomóc uwolnić czas lekarzy rodzinnych, dzięki czemu możesz szybciej umówić się na wizytę w przypadku poważniejszego schorzenia.

Dobre pudełko lub szafka na lekarstwa będzie zawierać:

- leki przeciwbólowe (takie jak paracetamol)
- leki na przeziębienie i ból gardła
- leki na rozstrój żołądka
- saszetki nawadniające (przydatne w przypadku biegunki)
- leki na zgagę i niestrawności
- apteczkę pierwszej pomocy (w tym plastry i bandaże).

Pamiętaj, że Twój farmaceuta może udzielić fachowej porady klinicznej i leczyć wiele drobnych chorób i powszechnych schorzeń. Możesz również odwiedzić stronę [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) lub aplikację NHS, aby uzyskać porady zdrowotne.

### **Kiedy poczuję się lepiej?**

- Infekcja ucha – około czterech dni
- Zatkany nos – od dwóch do trzech tygodni
- Przeziębienie – od jednego do dwóch tygodni
- Ból gardła – około tygodnia
- Grypa – około dwóch tygodni

Skonsultuj się z farmaceutą, aby uzyskać profesjonalną pomoc i poradę.

## Zaszczep się na COVID-19 i grypę

### Szczepienie na COVID-19

Szczepienie na COVID-19 jest dostępne w NHS dla wszystkich uprawnionych. Nie musisz być zarejestrowany u lekarza rodzinnego i nie musisz udowadniać swojego statusu imigracyjnego, aby otrzymać szczepionkę COVID-19.

Odwiądź stronę [www.thevaccinators.co.uk](http://www.thevaccinators.co.uk), aby znaleźć pobliskie miejsce szczepień lub umów się na wizytę za pośrednictwem [www.nhs.uk/covidvaccine](http://www.nhs.uk/covidvaccine) lub dzwoniąc pod numer 119.

Jeśli masz objawy COVID-19, odizoluj się w domu i jak najszybciej zarezerwuj test PCR. Możesz zarezerwować test online za pośrednictwem [www.gov.uk/get-coronavirus-test](http://www.gov.uk/get-coronavirus-test)

Jeśli nie masz objawów COVID-19, możesz pomóc chronić siebie i innych, regularnie wykonując szybki test przepływu bocznego (LFT). LFT są szybkie i łatwe i można je zamówić za darmo przez

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

Odwiądź [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk), aby uzyskać najnowsze porady dotyczące COVID-19, w tym objawy, testy, szczepienia i samoizolację.

### Szczepionka przeciw grypie

Jeśli kwalifikujesz się do darmowej szczepionki przeciw grypie, możesz umówić się na wizytę w przychodni lekarza rodzinnego lub w lokalnej aptece. Jeśli nie kwalifikujesz się, możesz zapłacić za szczepionkę przeciw grypie w aptece.

Odwiądź stronę [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk), aby uzyskać więcej informacji na temat szczepionki przeciw grypie i sposobów leczenia objawów grypy w domu.

### Szczepienia dzieci

Twojemu dziecku zostanie zaoferowany harmonogram bezpłatnych szczepień w NHS, które zapewnią ochronę przed szeregiem infekcji i chorób. Zapewni to ochronę od niemowlęstwa, przez okres dojrzewania i dorosłość.

Jeśli nie masz pewności, czy Twoje dziecko przeszło wszystkie rutynowe szczepienia, poproś swoją pielęgniarkę środowiskową lub przychodnię lekarską o ustalenie tego dla ciebie.

## Apteka

Twój farmaceuta może udzielić poufnej, fachowej porady i leczyć szereg powszechnych chorób i schorzeń, takich jak przeziębienie, ból gardła, problemy z brzuchem, alergie i bóle.

Wszyscy farmaceuci są częścią lokalnych usług NHS, szkolą się przez co najmniej pięć lat, są ekspertami w zakresie stosowania leków oraz udzielają porad dotyczących zdrowia i dobrego samopoczucia.

Jeśli Twoje objawy sugerują coś poważniejszego, farmaceuci przechodzą odpowiednie szkolenie, aby upewnić się, że otrzymasz potrzebną pomoc. Na przykład poinformują cię, czy potrzebujesz wizyty u lekarza rodzinnego, pielęgniarki lub innego pracownika służby zdrowia.

Wiele aptek jest otwartych do późnych godzin nocnych oraz w weekendy i nie trzeba umawiać się na wizytę. Większość aptek ma prywatną salę konsultacyjną, w której możesz omówić sprawy bez podsłuchu.

### **Jak Twoja lokalna apteka może Ci pomóc?**

Świadczone usługi obejmują:

Leki dostępne bez recepty, takie jak paracetamol i leczenie kataru siennego.

Porady dotyczące leczenia drobnych chorób i zdrowego trybu życia.

- Recepty/recepty powtarzające się.
- Porady i wskazówki dotyczące leków.
- Porady i leczenie bólu zębów.
- Inne usługi, w tym:
  - antykoncepcja awaryjna
  - rzucenie palenia
  - porady dotyczące ciśnienia krwi
  - badanie cholesterolu
  - kontroli wagi.

Aby znaleźć najbliższą aptekę, odwiedź stronę [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) lub skorzystaj z aplikacji NHS.

Informacje na temat postępowania ze swoim zdrowiem i dobrym samopoczuciem można znaleźć na stronie internetowej NHS pod adresem [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

**To zawiera:**

- Przewodnik po zdrowiu od A do Z: Łatwo dostępny przewodnik po stanach zdrowia, objawach i leczeniu, w tym co robić i kiedy uzyskać pomoc.
- Przewodnik od A do Z po lekach: Dowiedz się, jak działa Twój lek, jak i kiedy go przyjmować, możliwe skutki uboczne i odpowiedzi na często zadawane pytania.
- Usługi NHS: Znajdź najbliższe usługi NHS, w tym apteki, lekarze pierwszego kontaktu, dentyści, usługi zdrowia seksualnego i pogotowie oraz dowiedz się, jak korzystać z ich usług.
- Zdrowie psychiczne: Znajdź informacje i wsparcie dla swojego zdrowia psychicznego.
- Porady dotyczące dobrego życia: porady, wskazówki i narzędzia, które pomogą Ci dokonywać dobrych wyborów dotyczących zdrowia i dobrego samopoczucia.
- Przewodnik po opiece społecznej z informacjami o dostępnym wsparciu: Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, potrzebuje pomocy w codziennym życiu z powodu choroby lub niepełnosprawności, strona internetowa wyjaśnia Twoje możliwości i gdzie możesz uzyskać wsparcie.
- Ciąża: przewodnik zawierający informacje na temat starania się o dziecko, ciąży, porodu i porodu.
- Odwiedź [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk), aby uzyskać najnowsze porady dotyczące COVID-19, w tym informacje o objawach, testach, szczepieniach i samoizolacji.



## NHS 111

Jeśli masz pilną, ale nie zagrażającą życiu potrzebę medyczną, najpierw odwiedź NHS 111 online. NHS 111 online pomoże Ci od razu, a w razie potrzeby zadzwoni do Ciebie pracownik służby zdrowia.

Możesz skorzystać z usługi NHS 111 online pod adresem [111.nhs.uk](https://111.nhs.uk) lub zadzwonić pod numer 111, 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Twoje objawy zostaną ocenione i otrzymasz poradę zdrowotną.

Porady dotyczą:

- dbania o siebie (jak leczyć się w domu)
- wizyt w aptece
- kontaktu z przychodnią lekarską
- udania się do Oddziału Drobnych Urazów lub Centrum Pilnego Leczenia
- udania się na oddział ratunkowy (A&E).

Jeśli potrzebujesz pilnej pomocy, NHS 111 zarezerwuje Ci wizytę szybko i bezpiecznie. Może to być w Twojej przychodni lekarza pierwszego kontaktu, w centrum leczenia pilnego, na oddziale ds. drobnych urazów lub na oddziale ratunkowym (A&E).

Jeśli masz kryzys psychiczny w Cambridgeshire lub Peterborough, możesz zadzwonić pod numer 111 i wybrać opcję 2, aby uzyskać pomoc. Ta usługa jest dostępna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, 365 dni w roku.

Centrum Opieki Paliatywnej może zaoferować wsparcie i wskazówki osobom borykającym się z chorobami ograniczającymi życie, ich rodzinom/przyjaciołom oraz pracownikom służby zdrowia i opieki społecznej. Aby uzyskać dostęp do tej pomocy, zadzwoń pod numer 111 i wybierz opcję 3.

### **Pogotowie stomatologiczne i opieka poza godzinami pracy**

Jeśli uważasz, że potrzebujesz pilnej opieki dentystycznej, skontaktuj się ze swoim dentystą, ponieważ niektóre gabinety oferują awaryjne szczeliny dentystyczne i zapewnią opiekę w razie potrzeby. Możesz również zadzwonić do NHS pod numer 111; pracownik NHS może skontaktować Cię z pilną usługą dentystyczną.

## Zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie

Co czwarta osoba w całym kraju ma problemy ze zdrowiem psychicznym w danym roku. Problemy i choroby psychiczne obejmują lęk, depresję, uzależnienia, zaburzenia osobowości i psychozy.

Doświadczenie problemów ze zdrowiem psychicznym może być niepokojące i bardzo przerażające. Ważne jest, aby wiedzieć, że nie jesteś sam i że masz do dyspozycji szeroki zakres usług i wsparcia. Obejmują one wsparcie i usługi informacyjne online, infolinie, terapie przez rozmowę, poradnictwo i pomoc w zakresie zdrowia psychicznego w sytuacjach kryzysowych, a także pomoc psychiatryczną.

### Usługi i wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego

Istnieje wiele usług, do których możesz uzyskać dostęp lub skorzystać z nich samodzielnie (samodzielne skierowanie oznacza, że nie musisz być skierowany przez lekarza rodzinnego lub innego specjalistę medycznego, aby skorzystać z usługi).

Na tych stronach znajdziesz informacje o lokalnych usługach. Więcej informacji można również znaleźć na stronie [www.nhs.uk/mental-health](http://www.nhs.uk/mental-health)

Możesz skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym, który będzie w stanie udzielić porady na temat radzenia sobie z objawami i porozmawiać z tobą o dostępnych terapiach i usługach wsparcia, które są dostępne lokalnie.

### Wsparcie online

Keep Your Head Strona internetowa [www.keep-your-head.com](http://www.keep-your-head.com) zawiera informacje na temat wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia dostępnego dla młodzieży i dorosłych w Cambridgeshire i Peterborough.

How Are You (H.A.Y.) [www.haycambspboro.co.uk](http://www.haycambspboro.co.uk) to lokalna strona internetowa, która gromadzi informacje na temat działań i wsparcia dostępnego w Twojej lokalnej społeczności, aby pomóc w poprawie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia.

Every Mind Matters [www.nhs.uk/every-mind-matters](http://www.nhs.uk/every-mind-matters) służy poradą ekspertów, praktycznymi wskazówkami i spersonalizowanymi działaniami, które pomogą Ci zachować dobre samopoczucie psychiczne.

## **Ktoś z kim można porozmawiać**

### **Lifeline**

Bezpłatna, poufna infolinia, pod którą możesz zadzwonić anonimowo, aby porozmawiać z przeszkolonym wolontariuszem. Usługa Lifeline jest dostępna codziennie od 11:00 do 23:00 i można się z nią skontaktować dzwoniąc pod numer 0808 808 2121.

### **Qwell and Kooth**

Darmowe usługi online dla dobrego samopoczucia oferujące poradnictwo na czacie, wsparcie rówieśników i samopomoc.

[www.qwell.io](http://www.qwell.io) – dla osób w wieku 18+

[www.kooth.com](http://www.kooth.com) – dla dzieci w wieku 11-25

### **Samaritans**

Lokalna i krajowa usługa specjalizująca się słuchaniem osób. Bezpłatny numer 116 123, czynny 24/7, 365 dni w roku.

### **Terapia i poradnictwo**

#### **Psychologiczna usługa dobrego samopoczucia**

Terapia psychologiczna łagodnej do umiarkowanej depresji lub lęku dla każdego w wieku 17+. Nie potrzebujesz diagnozy, aby uzyskać dostęp do usługi i możesz samodzielnie zgłosić się na stronie [www.cpft.nhs.uk](http://www.cpft.nhs.uk)

### **Wsparcie kryzysowe**

111 Opcja 2

Czasami nasze zdrowie psychiczne szybko się pogarsza. Jeśli czujesz, że jesteś w kryzysie zdrowia psychicznego, pilne wsparcie jest dostępne w naszym rejonie 24/7 pod numerem 111. Wystarczy zadzwonić pod numer 111 i wybrać opcję 2. Zostaniesz połączony z przeszkolonym doradcą, który porozmawia z Tobą i omówi Twoje aktualne potrzeby w zakresie zdrowia psychicznego.

## Usługi lekarza pierwszego kontaktu

Twoja przychodnia lekarska jest po to, aby zapewnić Ci odpowiednią opiekę od właściwego pracownika służby zdrowia we właściwym czasie.

Przychodnie lekarzy rodzinnych zapewniają wiele sposobów dostępu do swoich usług, w tym konsultacje online, telefon, łącze wideo i wizyty bezpośredniej. Odwiedź witrynę swojej praktyki lekarskiej, aby dowiedzieć się więcej.

Twój zespół przychodni lekarskiej składa się z wielu pracowników służby zdrowia posiadających wiedzę specjalistyczną w zakresie pomocy w leczeniu szeregu schorzeń, dzięki czemu szybciej uzyskasz poradę lub leczenie. Obejmują one:

- Pracownicy recepcji są przeszkoleni w zakresie dostępnej opieki i usług. Będą Cię słuchać i rozmawiać z Tobą poufnie o Twoim problemie zdrowotnym, aby zrozumieć Twoje potrzeby, aby mogli umówić Cię na wizytę u odpowiedniego pracownika służby zdrowia lub usługi.
- Zaawansowani praktycy (w tym pielęgniarki, ratownicy medyczni i fizjoterapeuci) to wysoko wykwalifikowani specjaliści, którzy mogą oceniać, leczyć, diagnozować, kierować i przepisywać leki.
- Pielęgniarki praktykujące wspierają wiele przewlekłych schorzeń, prowadzą przychodnie i kontrole stanu zdrowia oraz mogą leczyć drobne problemy zdrowotne i urazy.
- Farmaceuci kliniczni są ekspertami w dziedzinie leków, mogą pomóc w zapytaniach o receptę i przeprowadzać przeglądy leków.
- Asystenci opieki zdrowotnej mogą asystować przy różnych obowiązkach klinicznych, na przykład pobierać próbki krwi, sprawdzać ciśnienie krwi pod kierunkiem szerszego zespołu pracowników służby zdrowia.
- Lekarze opiekujący się lekami socjalnymi współpracują z przychodniami lekarzy pierwszego kontaktu i mogą pomóc ludziom uzyskać dostęp do lokalnego wsparcia ze strony społeczności i grup aktywności, np. porady dotyczące zadłużenia lub mieszkania.

Każdy, kto pracuje w przychodni lekarza rodzinnego, jest objęty tymi samymi kodeksami poufności.

## Jak działają gabinety lekarskie?

Tutaj znajdziesz kilka typowych pytań dotyczących usług lekarza rodzinnego.

### Jak działają gabinety lekarskie?

Kiedy skontaktujesz się ze swoją przychodnią lekarską, zostaniesz poddany ocenie (tzw. triage), aby upewnić się, że otrzymasz właściwą opiekę, od właściwego specjalisty, we właściwym czasie. Możesz otrzymać konsultację telefoniczną lub wideo, lub też możesz spotkać się z pielęgniarką, farmaceutą, lekarzem pierwszego kontaktu lub innym członkiem zespołu przychodni lekarskiej. Pracując w ten sposób, w pierwszej kolejności proszone są na wizytę u lekarza osoby najbardziej potrzebujące pomocy.

### Co to jest triage (segregacja medyczna)?

Triage to sposób, w jaki dowiadujemy się więcej o wsparciu, którego potrzebujesz. Pomoże nam to zdecydować, z którym pracownikiem służby zdrowia powinieneś się spotkać i kiedy, w tym czy musisz się spotkać osobiście, podczas konsultacji telefonicznej lub wideokonsultacji, lub czy możesz uzyskać pomoc z innej usługi, takiej jak apteka społeczna.

### Dlaczego pracownicy recepcji zadają mi osobiste pytania?

Pracownicy recepcji są przeszkoleni w zakresie dostępnej opieki

i usług. Będą Cię słuchać i rozmawiać z tobą poufnie o Twoim problemie zdrowotnym, aby zrozumieć Twoje potrzeby, aby mogli umówić Cię na wizytę u odpowiedniego pracownika służby zdrowia lub usługi.

Nie zawsze będziesz potrzebować wizyty u lekarza rodzinnego. Pielęgniarki, farmaceuci, fizjoterapeuci i asystenci opieki zdrowotnej to przeszkoleni specjaliści, którzy potrafią diagnozować i leczyć szereg schorzeń, pomagając szybciej uzyskać poradę lub leczenie.

### Co robić, gdy przychodnia lekarska jest zamknięta?

Skontaktuj się z NHS 111, aby uzyskać dostęp do usług lekarza rodzinnego w weekendy, wieczory lub w nocy. Większość pacjentów można bezpiecznie ocenić za pośrednictwem konsultacji telefonicznej lub wideo, ale możesz zostać poproszony o zgłoszenie się do lekarza rodzinnego poza godzinami pracy na konsultację bezpośrednią.

## Oddziały ds. drobnych urazów i ośrodki doraźnego leczenia

Nasze Oddziały ds. Drobnych Obrażeń (MIU) w Wisbech, Doddington i Ely oraz nasze Centrum Pilnej Opieki Zdrowotnej (UTC) w Peterborough mogą pomóc w leczeniu drobnych urazów i chorób, które są pilne, ale nie zagrażające życiu.

Nie musisz umawiać się na wizytę w lokalnym MIU lub UTC.

### MIU i UTC mogą leczyć:

- rany (takie jak skaleczenia)
- ukąszenia owadów lub innych zwierząt
- drobne oparzenia i oparzenia
- urazy mięśni i stawów (w tym złamania i skręcenia)
- problemy z oczami
- drobne urazy głowy.

Usługi i godziny otwarcia różnią się, odwiedź [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) lub aplikację NHS, aby uzyskać najnowsze informacje. Jeśli nie masz pewności, która usługa jest dla Ciebie odpowiednia, odwiedź stronę [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk) lub zadzwoń pod numer 111.

### Twój najbliższy MIU/UTC

#### Centrum doraźnego leczenia w Peterborough

Szpital miejski w Peterborough, Peterborough, PE3 9GZ.

#### Oddział ds. drobnych urazów w Wisbech

Szpital North Cambridgeshire, The Park, Wisbech, PE13 3AB.

#### Oddział ds. drobnych urazów w Wisbech

Szpital Księżnej Walii, Lynn Road, Ely, CB6 1DN.

#### Oddział ds. drobnych urazów (Minor Injury Unit) w Doddington

Doddington Community Hospital, Benwick Road, PE15 0UG.

## Oddziały ratunkowe

Na oddział ratunkowy (A&E) należy udać się tylko wtedy, gdy masz do czynienia z zagrażającym życiu nagłym wypadkiem medycznym, takim jak:

- Udar mózgu
- Poważny uraz, obrażenie
- Zadławienie
- Przedawkowanie
- Utrata przytomności
- Trudności w oddychaniu
- Uporczywy silny ból w klatce piersiowej

Jeśli nie możesz bezpiecznie udać się na pogotowie i znajdujesz się w sytuacji zagrożenia życia, natychmiast zadzwoń pod numer 999.

Oddziały A&E są często bardzo zajęte udzielaniem wsparcia najbardziej potrzebującym. Upewnij się, że udajesz się do A&E tylko wtedy, gdy jest to absolutnie konieczne. Po przyjeździe zostaniesz poddany ocenie i jeśli inna usługa NHS, taka jak apteka lub lekarz rodzinny, będzie bardziej odpowiednia dla Twojego schorzenia, zostaniesz tam skierowany.

Jeśli nie masz pewności, gdzie się udać po pilną pomoc medyczną lub poradę, odwiedź stronę [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk) lub zadzwoń pod numer 111.

**Najbliższe oddziały A&E znajdują się pod adresem:**

**Szpital Addenbrooke, Hills Road, Cambridge CB2 0QQ.**

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

**Szpital Hinchingsbrooke, Huntingdon, PE29 6NT.**

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

**Szpital miejski w Peterborough, Kampus Edith Cavell, Bretton Gate, Bretton, Peterborough, PE3 9GZ.**

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

**Szpital Królowej Elżbiety, King's Lynn, PE30 4ET.**

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

Healthwatch to Twój lokalny orędownik (champion) zdrowia i opieki społecznej. Chętnie pozna on Twoje doświadczenia związane z opieką zdrowotną i może pomóc w znalezieniu rzetelnych i godnych zaufania informacji i porad.

Możesz skontaktować się z nimi pod numerem 0330 355 1285 lub odwiedzić stronę internetową:

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

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

Materiał opublikowany przez Cambridgeshire and Peterborough CCG

Grudzień 2021 r.