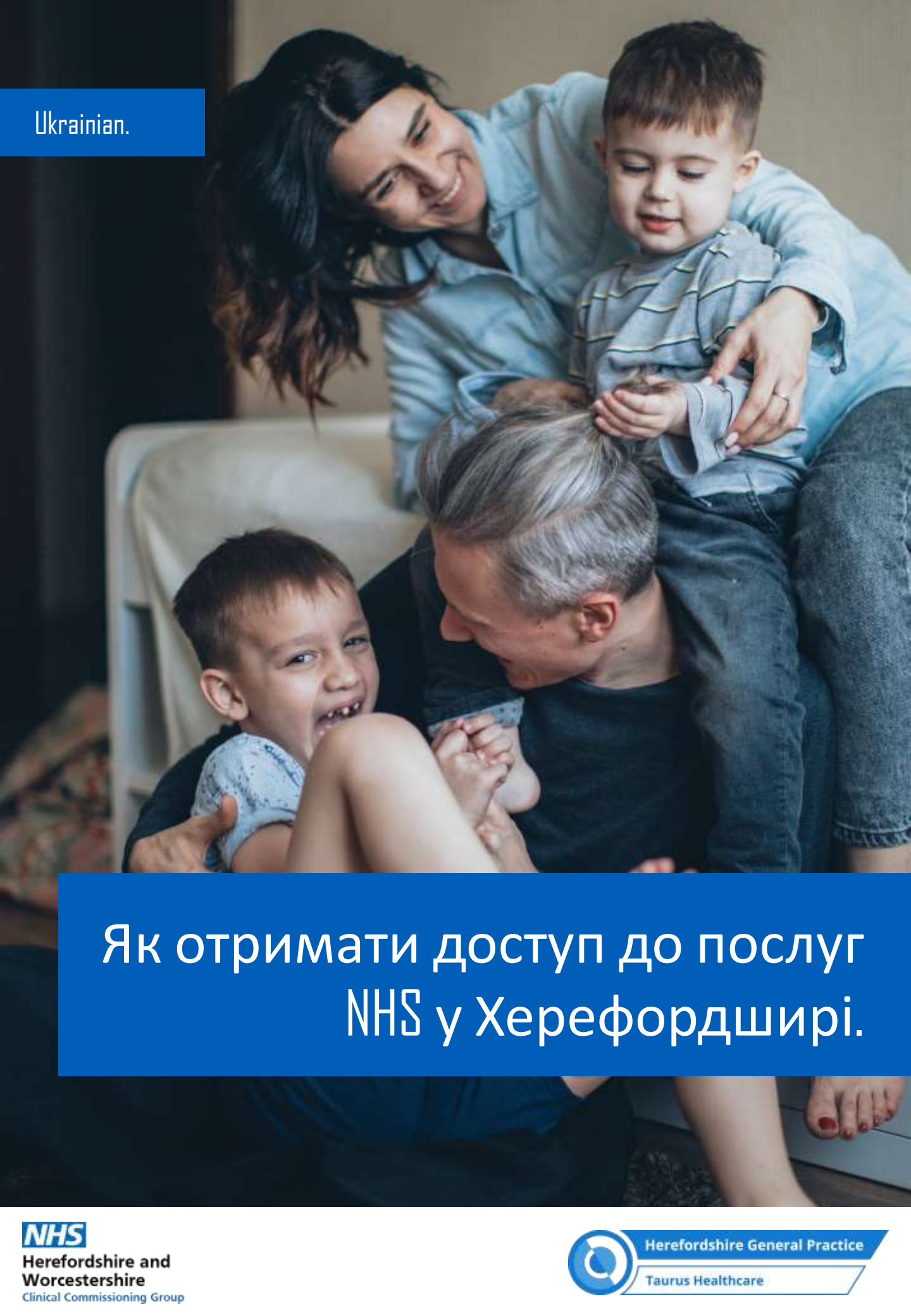




Ukrainian.

Як отримати доступ до послуг NHS у Херефордширі.



Ласкаво просимо.

Ласкаво просимо до Херефордширу і місцевого відділення Національної служби охорони здоров'я (NHS).

Національна служба охорони здоров'я була створена у 1948 р. з метою забезпечення безкоштовних послуг охорони здоров'я у Великій Британії для тих, хто цього потребує.

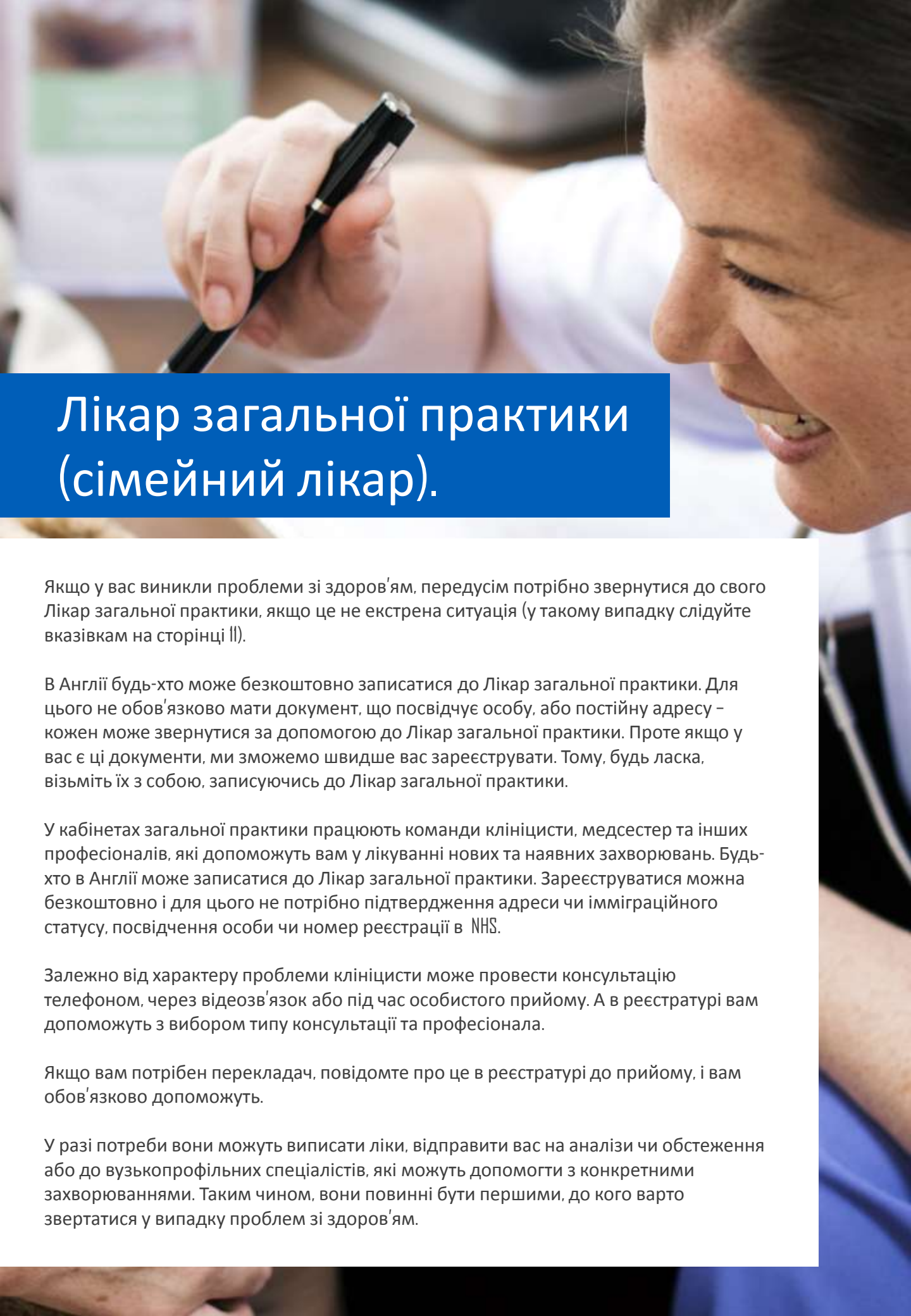
Ми розробили цю інструкцію, для того щоб ви могли отримати необхідні вам медичні послуги. В інтернеті можна знайти чимало інформації щодо окремих послуг, але цей матеріал допоможе вам зорієнтуватися у послугах NHS у Херефордширі та дізнатися, у які установи можна звертатися щодо конкретних питань охорони здоров'я.

Ми сподіваємося, що ви почуваетесь у Херефордширі як вдома, а Національна служба охорони здоров'я допоможе вам попіклуватися про себе та свою родину.

Вам потрібна невідкладна допомога?

Якщо у вас спостерігаються будь-які з наведених нижче симптомів, вам слід негайно звернутися до відділення невідкладної допомоги (A&E) або зателефонувати за номером 999:

- втрата свідомості
- раптова сплутана свідомість
- судоми, які не припиняються
- біль у грудях
- утруднене дихання
- сильні опіки або ошпарювання
- сильна кровотеча, яку не вдається зупинити
- тяжкі алергічні реакції (анафілаксія)
- інсульт
- серйозна травма, наприклад, у разі дорожньо-транспортної пригоди
- думки про заподіяння собі шкоди чи самогубство



Лікар загальної практики (сімейний лікар).

Якщо у вас виникли проблеми зі здоров'ям, передусім потрібно звернутися до свого Лікар загальної практики, якщо це не екстрена ситуація (у такому випадку слідуйте вказівкам на сторінці II).

В Англії будь-хто може безкоштовно записатися до Лікар загальної практики. Для цього не обов'язково мати документ, що посвідчує особу, або постійну адресу – кожен може звернутися за допомогою до Лікар загальної практики. Проте якщо у вас є ці документи, ми зможемо швидше вас зареєструвати. Тому, будь ласка, візьміть їх з собою, записуючись до Лікар загальної практики.

У кабінетах загальної практики працюють команди клініцисти, медсестер та інших професіоналів, які допоможуть вам у лікуванні нових та наявних захворювань. Будь-хто в Англії може записатися до Лікар загальної практики. Зареєструватися можна безкоштовно і для цього не потрібно підтвердження адреси чи імміграційного статусу, посвідчення особи чи номер реєстрації в NHS.

Залежно від характеру проблеми клініцисти може провести консультацію телефоном, через відеозв'язок або під час особистого прийому. А в реєстратурі вам допоможуть з вибором типу консультації та професіонала.

Якщо вам потрібен перекладач, повідомте про це в реєстратурі до прийому, і вам обов'язково допоможуть.

У разі потреби вони можуть виписати ліки, відправити вас на аналізи чи обстеження або до вузькопрофільних спеціалістів, які можуть допомогти з конкретними захворюваннями. Таким чином, вони повинні бути першими, до кого варто звертатися у випадку проблем зі здоров'ям.



Працівники реєстратури.

Працівники реєстратури можуть розповісти вам про доступні для вас послуги у вашому відділенні та місті.

Дізнавшись деталі щодо стану вашого здоров'я, вони запишуть вас на прийом до потрібного спеціаліста або на певні процедури.

Клінічні фармацевти.

Клінічні фармацевти – це спеціалісти з питань ліків. Вони допомагають людям з астмою, діабетом, гіпертонією, а також тим, хто повинен одночасно приймати кілька лікарських засобів.

Вони співпрацюють з Лікар загальної практики, аптеками і лікарнями, щоб узгодити надання медичних послуг. Багато з них також можуть виписувати ліки.



Фізіотерапевти.

Фізіотерапевти у терапевтичних відділеннях – це спеціалісти з питань захворювань опорно-рухового апарату.

Вони обстежують, діагностують і лікують ряд складних захворювань м'язів і суглобів, щоб запобігти необхідності звернення до лікарні. У разі необхідності вони можуть призначити подальше лікування, обстеження та консультації спеціалістів.



Парамедики.

Парамедики працюють з людьми з різноманітним станом здоров'я від кашлю та легких травм до більш серйозних захворювань, таких як астма і серцеві напади.

Вони співпрацюють з Лікар загальної практики і допомагають проводити планові та термінові прийоми, консультацію телефоном (визначення невідкладності лікування захворювання чи травми) і виклики додому.



Команда лікарів загальної практики.

До Лікар загальної практики відділення входять різноманітні лікарі та адміністратори, які допоможуть вам отримати необхідне лікування.

До деяких спеціалістів може бути черга і для того, щоб потрапити до них на прийом, можливо, доведеться відвідати інше відділення чи установу.



Лікарі-асистенти.

Лікарі-асистенти кваліфіковані для діагностики і лікування різноманітних захворювань.

Вони співпрацюють з Лікар загальної практики, щоб допомагати людям, зокрема з хронічними захворюваннями, для яких важливо відвідувати одного спеціаліста.

Клініцисти та терапевти з психічного здоров'я.

Психотерапевти у Лікар загальної практики спеціалізуються на психічному здоров'ї і використовують кілька методів розмовної терапії, щоб допомогти людям з поширеними психічними розладами, такими як тривога, депресія чи посттравматичний розлад.

Направлення до психолікар загальної практики може дати ваш клініцист або його можна оформити через сервіс Healthy Minds. Довідкова служба «Healthy Minds» (див. ст. 24) також може стати вам у нагоді, тому ви можете обговорити це питання зі своїм терапевтом.



Медичні працівники соціального напрямку.

Соціальний напрямок передбачає допомогу людям у покращенні їхнього здоров'я та благополуччя шляхом залучення їх до діяльності у суспільстві.

Ці медичні працівники пов'язують людей, які почуваються самотніми, пригніченими або потребують допомоги, з різними видами місцевої служби підтримки від громадських і суспільних організацій до консультацій з питань роботи, боргів чи житла.



Помічники у сфері охорони здоров'я.

Помічники у сфері охорони здоров'я працюють під керівництвом медсестер або інших медичних працівників.

Вони допомагають проводити обстеження, наприклад аналіз крові чи вимірювання тиску, перев'язки або зняття швів, а також надають пацієнтам загальні поради щодо питань здоров'я і благополуччя.



Команда лікарів загальної практики.

До Лікар загальної практики відділення входять різноманітні лікарі та адміністратори, які допоможуть вам отримати необхідне лікування.

До деяких спеціалістів може бути черга і для того, щоб потрапити до них на прийом, можливо, доведеться відвідати інше відділення чи установу.



Медсестри.

Медсестри виконують цілий ряд функцій і беруть участь практично в усіх аспектах догляду за пацієнтом.

Окрім надання таких послуг як обробка ран, вакцинація і введення лікарських засобів, вони також проводять медичні огляди і консультації для тих, хто страждає від хронічних захворювань, таких як астма, хвороби серця чи діабет.

Передові медичні спеціалісти-практики.

Передові медичні спеціалісти-практики є представниками різних медичних професій, таких як медсестри, фармацевти, фізіотерапевти і парамедики.

У них є знання та навички для здійснення всіх аспектів догляду за пацієнтами, включаючи діагностику та лікування захворювань, призначення аналізів та розшифрування результатів, а також призначення ліків.



Лікар загальної практики.

Лікар загальної практики контролюють усі аспекти догляду за пацієнтами. Вони регулярно проводять наради з іншими членами команди, щоб розробити спільні підходи до лікування пацієнта.

Решта членів команди працюють під керівництвом Лікар загальної практики.

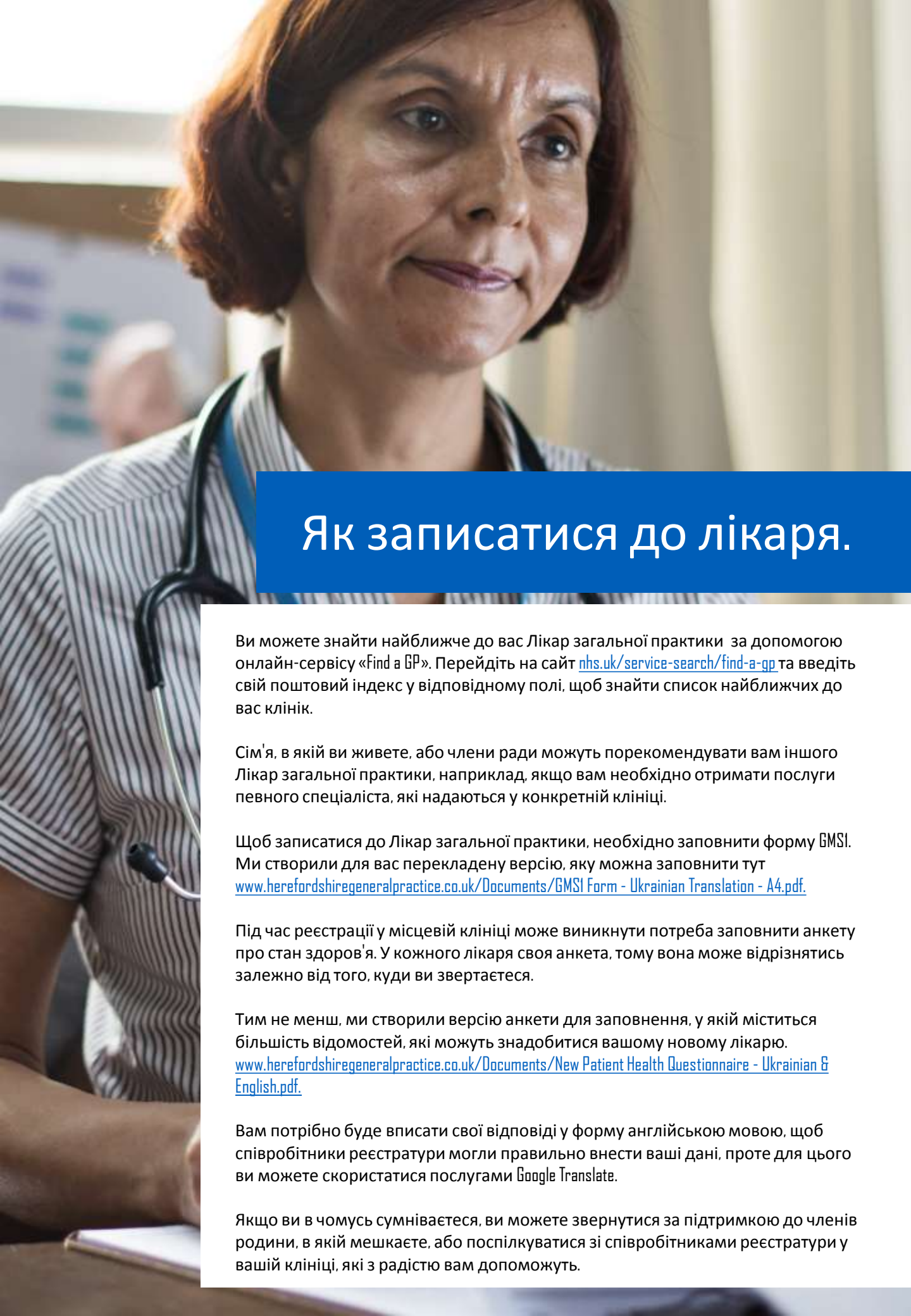
Вони можуть допомогти у діагностиці та лікуванні захворювань, призначити ліки та направити вас на інші види лікування, якщо це буде необхідно.



Команда лікарів загальної практики.

До Лікар загальної практики відділення входять різноманітні лікарі та адміністратори, які допоможуть вам отримати необхідне лікування.

До деяких спеціалістів може бути черга і для того, щоб потрапити до них на прийом, можливо доведеться відвідати інше відділення чи установу.



Як записатися до лікаря.

Ви можете знайти найближче до вас Лікар загальної практики за допомогою онлайн-сервісу «Find a GP». Перейдіть на сайт nhs.uk/service-search/find-a-gp та введіть свій поштовий індекс у відповідному полі, щоб знайти список найближчих до вас клінік.

Сім'я, в якій ви живете, або члени ради можуть порекомендувати вам іншого Лікар загальної практики, наприклад, якщо вам необхідно отримати послуги певного спеціаліста, які надаються у конкретній клініці.

Щоб записатися до Лікар загальної практики, необхідно заповнити форму GMS1. Ми створили для вас перекладену версію, яку можна заповнити тут www.herefordshiregeneralpractice.co.uk/Documents/GMS1 Form - Ukrainian Translation - A4.pdf.

Під час реєстрації у місцевій клініці може виникнути потреба заповнити анкету про стан здоров'я. У кожного лікаря своя анкета, тому вона може відрізнятись залежно від того, куди ви звертаєтесь.

Тим не менш, ми створили версію анкети для заповнення, у якій міститься більшість відомостей, які можуть знадобитися вашому новому лікарю. www.herefordshiregeneralpractice.co.uk/Documents/New Patient Health Questionnaire - Ukrainian & English.pdf.

Вам потрібно буде вписати свої відповіді у форму англійською мовою, щоб співробітники реєстратури могли правильно внести ваші дані, проте для цього ви можете скористатися послугами Google Translate.

Якщо ви в чомусь сумніваєтесь, ви можете звернутися за підтримкою до членів родини, в якій мешкаєте, або поспілкуватися зі співробітниками реєстратури у вашій клініці, які з радістю вам допоможуть.



Допомога із оплатою медичних послуг.

Якщо ви отримуєте допомогу за програмою підтримки біженців, ви маєте змогу отримати сертифікат HC2. Це дає вам право на:

- безкоштовні рецепти NHS
- безкоштовне стоматологічне лікування NHS
- безкоштовну перевірку зору NHS
- безкоштовні перуки та опорні матеріали NHS
- допомогу з оплатою вартості окулярів або контактних лінз
- допомогу з оплатою проїзду для отримання медичних послуг NHS

Цей сертифікат буде виданий вам безпосередньо службою (Служба віз та імміграції Великої Британії). Якщо ви все ще його не отримали, зверніться до працівників Ради графства Херефордшир, які з радістю вам допоможуть.

Аптека.

Фармацевти – це спеціалісти з питань ліків, які можуть допомогти у лікуванні незначних проблем зі здоров'ям.

Як кваліфіковані спеціалісти у сфері охорони здоров'я, вони можуть надати клінічні рекомендації та ліки без рецепта для лікування низки дрібних захворювань, таких як кашель, застуда, біль у горлі, проблеми з животом, ломота та біль.

Якщо симптоми вказують на щось серйозніше, фармацевти мають відповідну кваліфікацію, щоб надати вам необхідну допомогу. Наприклад, вони підкажуть, чи потрібно вам звернутися до Лікар загальної практики, медсестри чи до іншого медичного фахівця.

Усі фармацевти проходять п'ятирічне навчання щодо правил застосування ліків. Їх також навчають лікуванню дрібних захворювань та консультуванню з питань здоров'я та благополуччя.

Багато аптек відкриті допізна і у вихідні. Вам не потрібно записуватись на прийом.

У більшості аптек є окремі кімнати для консультацій, де можна обговорити усі деталі зі співробітниками аптеки без сторонніх.

Найближчу аптеку можна знайти на сайті nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy, ввівши свій поштовий індекс.

Отримання та оплата рецептів.

Якщо ваш клініцист або інший спеціаліст порекомендував вам ліки, ви зможете отримати їх в аптеці. В Англії виписка рецептів платна, але якщо у вас є форма HC2, то рецепти виписуватимуться безкоштовно.

Якщо вам доводиться платити за рецепти, і ви регулярно приймаєте ліки, що повторюються, можливо, вам варто придбати сертифікат на передоплату рецептів.

Він покриває вартість усіх рецептів NHS, незалежно від їхньої кількості, за фіксовану щомісячну плату. Для тих, хто щомісяця приймає два і більше лікарських засобів, це допоможе заощадити значну суму на рік.

A woman with brown hair tied in a ponytail, wearing blue medical scrubs, is looking out a window with a view of greenery. The scene is brightly lit, suggesting a hospital or clinic setting.

NHS 111.

NHS 111 – це служба, яка надає консультації з питань охорони здоров'я 24 години на добу.

Ви можете зателефонувати за номером 111 або зайти на сайт 111.nhs.uk, щоб отримати миттєву онлайн-консультацію. Онлайн-служба підкаже вам:

- де отримати допомогу з вашими симптомами, якщо ви не знаєте, що робити
- як знайти загальну інформацію та рекомендації щодо здоров'я
- де можна в терміновому порядку отримати прописані вам ліки
- як отримати повторний рецепт

Можливо, вам буде зручніше використовувати сервіс [111 Online](#) разом з Google Translate – ми рекомендуємо використовувати його для отримання найбільш точних і актуальних медичних консультацій.

Використання служби 111 допоможе вам отримати необхідне лікування у правильному місці. Вони можуть зв'язати вас із медсестрою, невідкладною стоматологічною допомогою або навіть терапевтом, а також організувати особистий прийом у разі потреби.



Що робити у надзвичайних ситуаціях.

Відділення невідкладної медичної допомоги (A&E) можуть надавати допомогу в дійсно небезпечних для життя надзвичайних ситуаціях, таких як:

- втрата свідомості
- раптова сплутана свідомість
- судоми, які не припиняються
- біль у грудях
- утруднене дихання
- сильна кровотеча, яку не вдається зупинити
- тяжкі алергічні реакції (анафілаксія)
- сильні опіки або ошпарювання
- інсульт
- серйозна травма, наприклад, у разі дорожньо-транспортної пригоди
- думки про заподіяння собі шкоди чи самогубство

Якщо ви або хтось із вашого оточення відчуває будь-який із цих симптомів, телефонуйте 999.

Отримали вакцину на батьківщині?

Ймовірно вам доведеться зареєструвати свої попередні щеплення, щоб отримати наступні дози, поки ви перебуваєте у Великій Британії.

Центр вакцинації в Елгар-Хаусі, Херефорд, може перевірити ваші закордонні вакцини для вас.

Вам потрібно буде записатися на прийом заздалегідь. Це можна зробити на сайті nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/tell-nhs-about-coronavirus-vaccinations-abroad

Вакцинація від Covid-19.

За програмою NHS будь-хто в Англії має право безкоштовно отримати щеплення від Covid-19. Це допоможе захистити вас і оточуючих від тяжкого перебігу хвороби, спричиненої вірусом Covid-19.

Якщо вам 16 років і більше, ви можете отримати першу, другу та бустерну дози, а якщо вам 75 років і більше або у вас ослаблена імунна система, вам також можуть зробити додаткову бустерну дозу.

Пацієнти віком 5-15 років мають право на вакцинацію від Covid-19, причому для забезпечення більш надійного захисту рекомендується введення двох доз.

Вакцину Covid-19 можна отримати без попереднього запису у центрах прийому по всьому графству.

Щоб дізнатися про найближчі центри, зайдіть на сайт visit www.herefordshiregeneralpractice.co.uk/for-patients/vaccination-clinics.

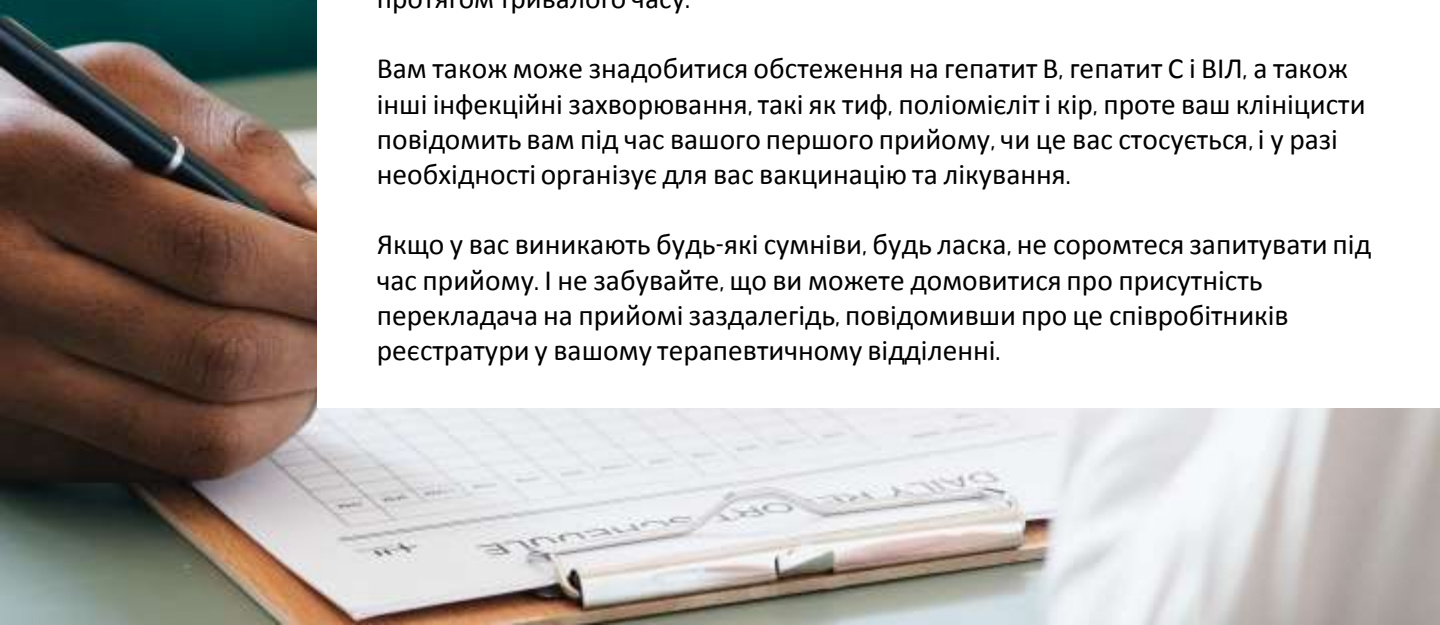


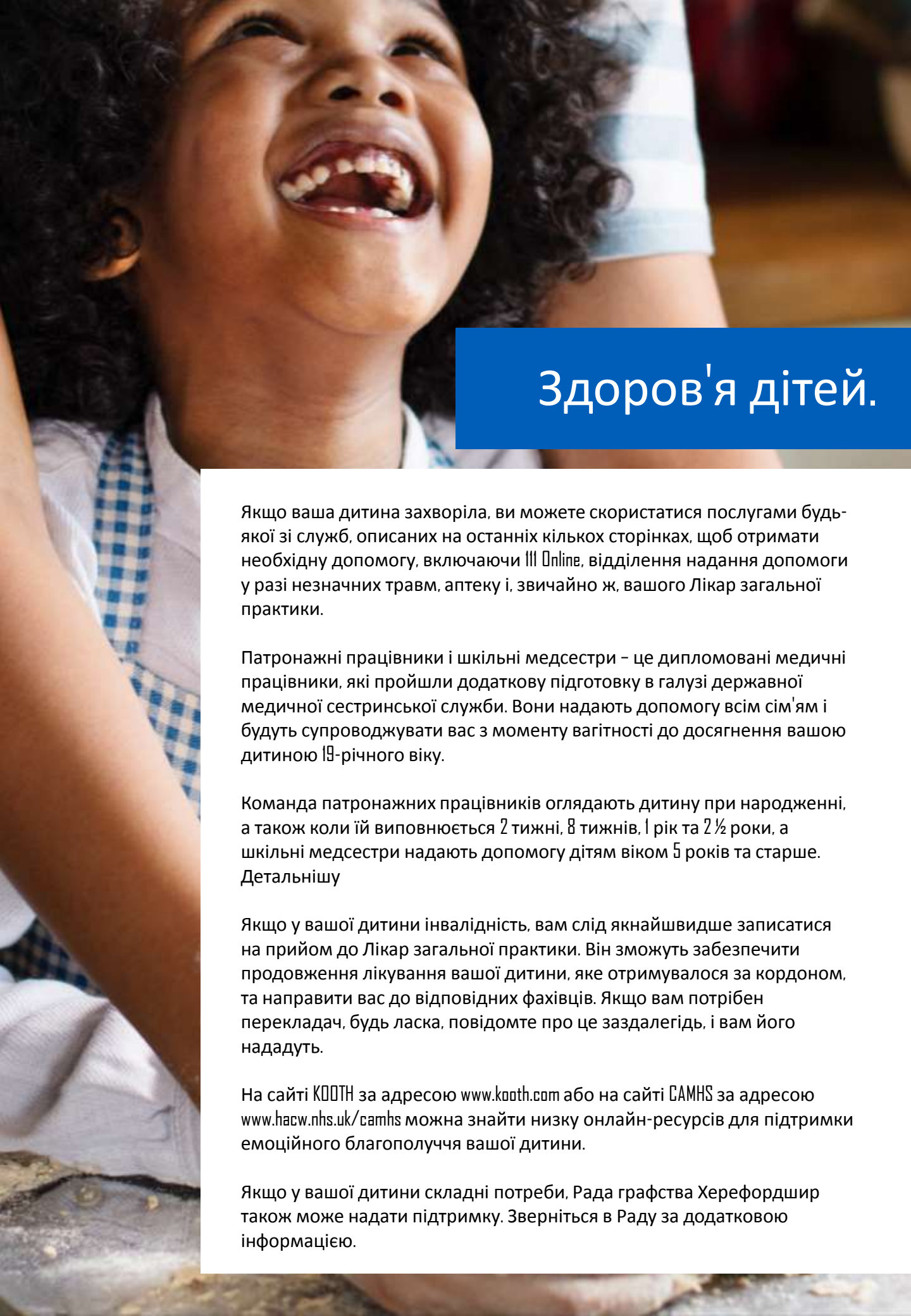
Обстеження та вакцинація.

Після прибуття до Великої Британії всім особам старше 11 років запропонують пройти обстеження на туберкульоз і зробити щеплення, якщо ви його не отримали раніше. Це необхідно для того, щоб ви були здорові та не хворіли протягом тривалого часу.

Вам також може знадобитися обстеження на гепатит В, гепатит С і ВІЛ, а також інші інфекційні захворювання, такі як тиф, поліомієліт і кір, проте ваш клініцист повідомить вам під час вашого першого прийому, чи це вас стосується, і у разі необхідності організує для вас вакцинацію та лікування.

Якщо у вас виникають будь-які сумніви, будь ласка, не соромтеся запитувати під час прийому. І не забувайте, що ви можете домовитися про присутність перекладача на прийомі заздалегідь, повідомивши про це співробітників реєстрації у вашому терапевтичному відділенні.





Здоров'я дітей.

Якщо ваша дитина захворіла, ви можете скористатися послугами будь-якої зі служб, описаних на останніх кількох сторінках, щоб отримати необхідну допомогу, включаючи **111 Online**, відділення надання допомоги у разі незначних травм, аптеку і, звичайно ж, вашого Лікар загальної практики.

Патронажні працівники і шкільні медсестри – це дипломовані медичні працівники, які пройшли додаткову підготовку в галузі державної медичної сестринської служби. Вони надають допомогу всім сім'ям і будуть супроводжувати вас з моменту вагітності до досягнення вашою дитиною 19-річного віку.

Команда патронажних працівників оглядають дитину при народженні, а також коли їй виповнюється 2 тижні, 8 тижнів, 1 рік та 2 ½ роки, а шкільні медсестри надають допомогу дітям віком 5 років та старше. Детальнішу

Якщо у вашої дитини інвалідність, вам слід якнайшвидше записатися на прийом до Лікар загальної практики. Він зможуть забезпечити продовження лікування вашої дитини, яке отримувалося за кордоном, та направити вас до відповідних фахівців. Якщо вам потрібен перекладач, будь ласка, повідомте про це заздалегідь, і вам його нададуть.

На сайті **Kooth** за адресою www.kooth.com або на сайті **CAMHS** за адресою www.hacw.nhs.uk/camhs можна знайти низку онлайн-ресурсів для підтримки емоційного благополуччя вашої дитини.

Якщо у вашої дитини складні потреби, Рада графства Херефордшир також може надати підтримку. Зверніться в Раду за додатковою інформацією.

8 тижнів.

- Вакцина 6 в 1
- Вакцина від ротавірусу
- Менінгококова вакцина B (MenB)

12 тижнів.

- Вакцина 6 в 1 (2-а доза)
- Пневмококова вакцина (PCV)
- Вакцина від ротавірусу (2-а доза)

16 тижнів.

- Вакцина 6 в 1 (3-я доза)
- Менінгококова вакцина B (MenB) (2-а доза)

1 рік.

- Вакцина від Hib/MenC (1-а доза)
- Вакцина MMR (1-а доза)
- Пневмококова вакцина (PCV) (2-а доза)
- Менінгококова вакцина B (MenB) (3-я доза)

Від 2 до 10 років.

- Вакцина від грипу (кожного року)

3 роки і 4 місяці.

- Вакцина MMR (2-а доза)
- Дошкільна бустерна вакцина 4 в 1

Від 12 до 13 років.

- Бустерна вакцина проти ВПЧ.

Вакцинація дітей.

Всім дітям в Англії пропонується низка безкоштовних вакцин за програмою NHS. Це допомагає захистити їх від серйозних захворювань та скорочує поширення цих хвороб у нашому суспільстві.

Важливо вчасно робити щеплення для досягнення максимального ефекту, але якщо ви або ваша дитина пропустили вакцинацію, зв'яжіться з вашим терапевтом, який призначить прийом у медсестри або іншого члена команди, щоб надолужити втрачене.

Чи безпечні ці вакцини для моєї дитини?

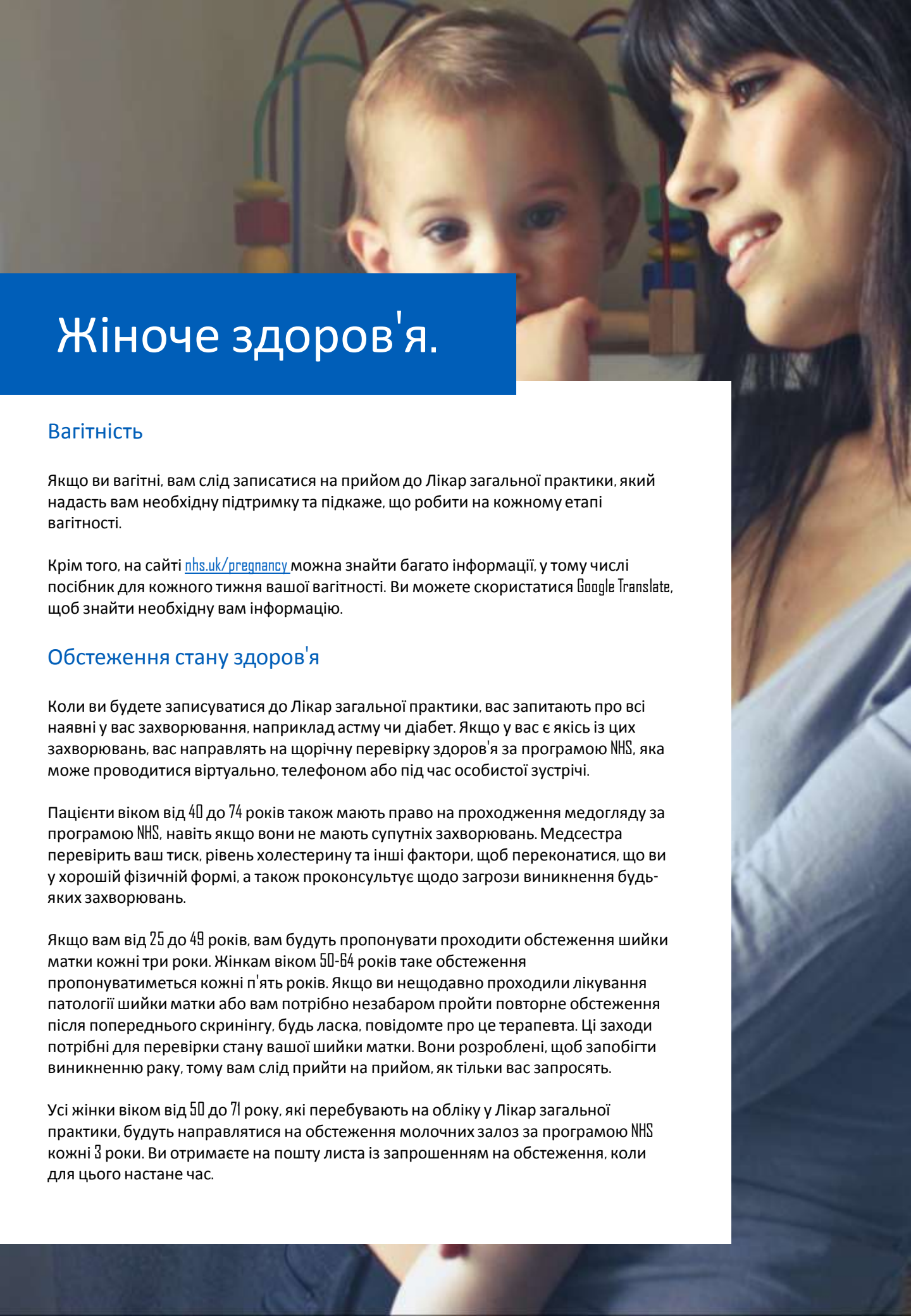
Так, і вакцинація – це найважливіше, що ми можемо зробити, щоб захистити себе та своїх дітей.

Щороку щеплення запобігають 3 мільйонам смертей у всьому світі.

Всі вакцини ретельно тестуються, щоб переконатися, що вони не зашкодять вам чи вашій дитині. Часто для того, щоб вакцина пройшла всі випробування та тести, необхідні для її затвердження, потрібно багато років.

А як щодо щеплень від Covid-19?

Всі діти віком від 5 років мають право на безкоштовну вакцинацію від Covid-19 за програмою NHS. Ви можете дізнатись більше про це на сторінці «Вакцинація від Covid-19» у цьому буклеті.



Жіноче здоров'я.

Вагітність

Якщо ви вагітні, вам слід записатися на прийом до Лікар загальної практики, який надасть вам необхідну підтримку та підкаже, що робити на кожному етапі вагітності.

Крім того, на сайті nhs.uk/pregnancy можна знайти багато інформації, у тому числі посібник для кожного тижня вашої вагітності. Ви можете скористатися Google Translate, щоб знайти необхідну вам інформацію.

Обстеження стану здоров'я

Коли ви будете записуватися до Лікар загальної практики, вас запитать про всі наявні у вас захворювання, наприклад астму чи діабет. Якщо у вас є якісь із цих захворювань, вас направлять на щорічну перевірку здоров'я за програмою NHS, яка може проводитися віртуально, телефоном або під час особистої зустрічі.

Пацієнти віком від 40 до 74 років також мають право на проходження медогляду за програмою NHS, навіть якщо вони не мають супутніх захворювань. Медсестра перевірить ваш тиск, рівень холестерину та інші фактори, щоб переконатися, що ви у хорошій фізичній формі, а також проконсультує щодо загрози виникнення будь-яких захворювань.

Якщо вам від 25 до 49 років, вам будуть пропонувати проходити обстеження шийки матки кожні три роки. Жінкам віком 50-64 років таке обстеження пропонуватиметься кожні п'ять років. Якщо ви нещодавно проходили лікування патології шийки матки або вам потрібно незабаром пройти повторне обстеження після попереднього скринінгу, будь ласка, повідомте про це терапевта. Ці заходи потрібні для перевірки стану вашої шийки матки. Вони розроблені, щоб запобігти виникненню раку, тому вам слід прийти на прийом, як тільки вас запросять.

Усі жінки віком від 50 до 71 року, які перебувають на обліку у Лікар загальної практики, будуть направлятися на обстеження молочних залоз за програмою NHS кожні 3 роки. Ви отримаєте на пошту листа із запрошенням на обстеження, коли для цього настане час.

A photograph of a man and a young boy in a kitchen. The man, on the left, is smiling and looking at the boy. The boy, on the right, is also smiling and holding a glass of milk. They are both holding hands. The background shows a kitchen counter and a window.

Чоловіче здоров'я.

Коли ви будете записуватися до Лікар загальної практики, вас запитать про всі наявні у вас захворювання, наприклад астму чи діабет. Якщо у вас є якісь із цих захворювань, вас направлять на щорічну перевірку здоров'я за програмою NHS, яка може проводитися віртуально, телефоном або під час особистої зустрічі.

Пацієнти віком від 40 до 74 років також мають право на проходження медогляду за програмою NHS, навіть якщо вони не мають супутніх захворювань. Медсестра перевірить ваш тиск, рівень холестерину та інші фактори, щоб переконатися, що ви у хорошій фізичній формі, а також проконсультує щодо загрози виникнення будь-яких захворювань.

Онкологічні захворювання у чоловіків

Існують певні види раку, які вражають лише чоловіків, наприклад рак простати та яєчок. Ви можете відвідати сайт NHS та скористатись Google Translate, щоб дізнатися, як перевірити наявність симптомів, а якщо ви відчуєте будь-які з них, зверніться до свого Лікар загальної практики за допомогою.

Інформацію про рак простати можна знайти на сайті: [nhs.uk/conditions/prostate-cancer](https://www.nhs.uk/conditions/prostate-cancer), а інформацію про рак яєчок – на сайті: [nhs.uk/conditions/testicular-cancer](https://www.nhs.uk/conditions/testicular-cancer).

Сексуальне здоров'я.

Протизаплідні засоби

Якщо ви регулярно приймаєте протизаплідні засоби – протизаплідні таблетки, спіраль або інші гормональні контрацептиви, ви можете записатися на прийом до Лікар загальної практики, щоб отримати новий рецепт.

Якщо вам потрібна екстрена контрацепція, ви можете звернутися до місцевого фармацевта, який зможе її надати. Для перекладу можна скористатися телефоном або взяти з собою друга, який зможе перекладати.

Програма захисту статевого здоров'я 4 у Герефордширі.

Програма захисту статевого здоров'я 4 у Герефордширі передбачає безкоштовні та конфіденційні послуги у сфері статевого здоров'я.

Сюди входить інформація та консультації з усіх видів контрацепції, а також обстеження і лікування ІПСШ. Ці послуги є конфіденційними і не упередженими. Вони призначені для людей будь-якого віку, статі та орієнтації. Тут з радістю допоможуть кожному, і для цього не потрібно спочатку звертатися до терапевта.

Деталі: <https://sexualhealthservices4herefordshire.co.uk/>.



Психічне здоров'я.

Кожен із нас у якийсь момент відчувається незадоволеним, тривожним, стурбованим чи пригніченим. Це абсолютно нормально, але це також може вплинути на те, що ми робимо і ким ми є. І коли цей момент настає, важливо отримати допомогу, щоб запобігти розвитку цих почуттів. Ми розуміємо, що звернутися за підтримкою – це серйозний крок.

Якщо у вас виникли проблеми з психічним здоров'ям, ви можете поспілкуватися з представником команди вашого терапевтичного відділення або скористатися послугами однієї з місцевих служб з надання психіатричної допомоги, наприклад, Healthy Minds. Вони можуть запропонувати вам різні види підтримки, включаючи:

- Онлайн-терапію, яку ви проходите у зручний для вас час та у зручному для вас темпі.
- Групи та курси, де ви можете ділитися досвідом (більшою чи меншою мірою, за вашим бажанням) та навчатися в інших людей.
- Або більш традиційну підтримку у форматі віч-на-віч

Вони також можуть допомогти вам отримати доступ до певних послуг, доступних у вашому регіоні, які можуть виявитися більш підходящими для вас, або доповнити ті послуги, що вони надають.

Щоб отримати доступ до послуг, вам має бути від 18 років і ви повинні бути зареєстровані у терапевта в Герефордширі. Ви можете самостійно звернутися до служби онлайн на сайті: <https://gateway.mayden.co.uk/referral-v2/5eldff9e-5790-40cf-a3eb-2fald8964559>.

Також ви можете зателефонувати за тел: 01432 220507 з 9.00 до 17.00 з понеділка до п'ятниці.

Якщо у вас сталася криза психічного здоров'я і вам потрібна термінова допомога, ви можете зателефонувати на цілодобову лінію підтримки за номером 0808 196 9127, без вихідних.

Існують також благодійні організації, які пропонують конфіденційні консультації кваліфікованих спеціалістів. Ви зможете поговорити про все, що вас турбує, незалежно від того, наскільки це складно:

- Зателефонуйте за номером 116 123, щоб поговорити з командою Samaritans, або напишіть за адресою: jo@samaritans.org, щоб отримати відповідь протягом 24 годин. Надішліть СМС «SHOUT» на номер 85258, щоб зв'язатися з кризовою текстовою лінією Shout, або СМС «YM», якщо вам ще не виповнилося 19 років.

Якщо вам менше 19 років, ви можете зателефонувати за номером 0800 1111, щоб поговорити з представниками Childline. Цей номер не буде вказуватися у вашому рахунку за телефон.



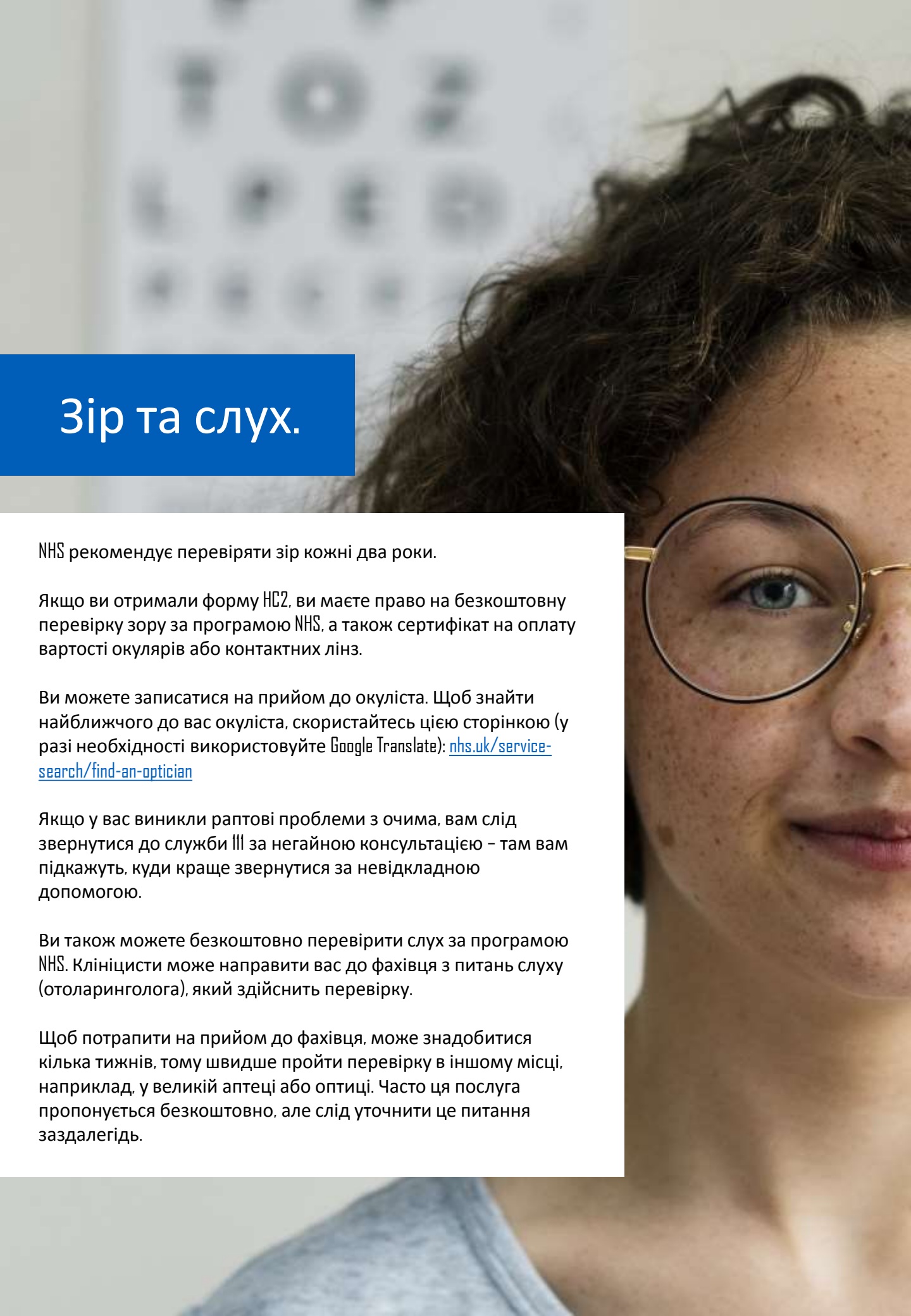
Стоматологічна допомога.

NHS пропонує будь-яке клінічно необхідне лікування для підтримки здоров'я порожнини рота, зубів та ясен, а також усунення болю.

Не всі стоматології в Англії надають послуги NHS, але ви можете дізнатися, які з них працюють у вашому регіоні, відвідавши сайт nhs.uk/service-search/find-a-dentist і ввівши свій поштовий індекс. Ви можете використовувати Google Translate, щоб отримати потрібну допомогу.

Стоматологічна допомога – одна з небагатьох послуг NHS, за які необхідно сплатити внесок за лікування. Ви можете дізнатися вартість різних стоматологічних процедур (хоча для розуміння інформації на цій сторінці вам може знадобитися Google Translate): nhs.uk/nhs-services/dentists/dental-costs/understanding-nhs-dental-charges

Якщо вам потрібне термінове стоматологічне лікування, слід звернутися до стоматолога, у якого ви зареєстровані, або скористатись послугами [NHS 111](#), яка зможе направити вас до служби термінової стоматологічної допомоги. Ваш клініцист не зможе допомогти у лікуванні зубів, тому не варто дзвонити йому з цього приводу, а служба A&E може допомогти тільки в екстрених випадках, що загрожують життю.



Зір та слух.

NHS рекомендує перевіряти зір кожні два роки.

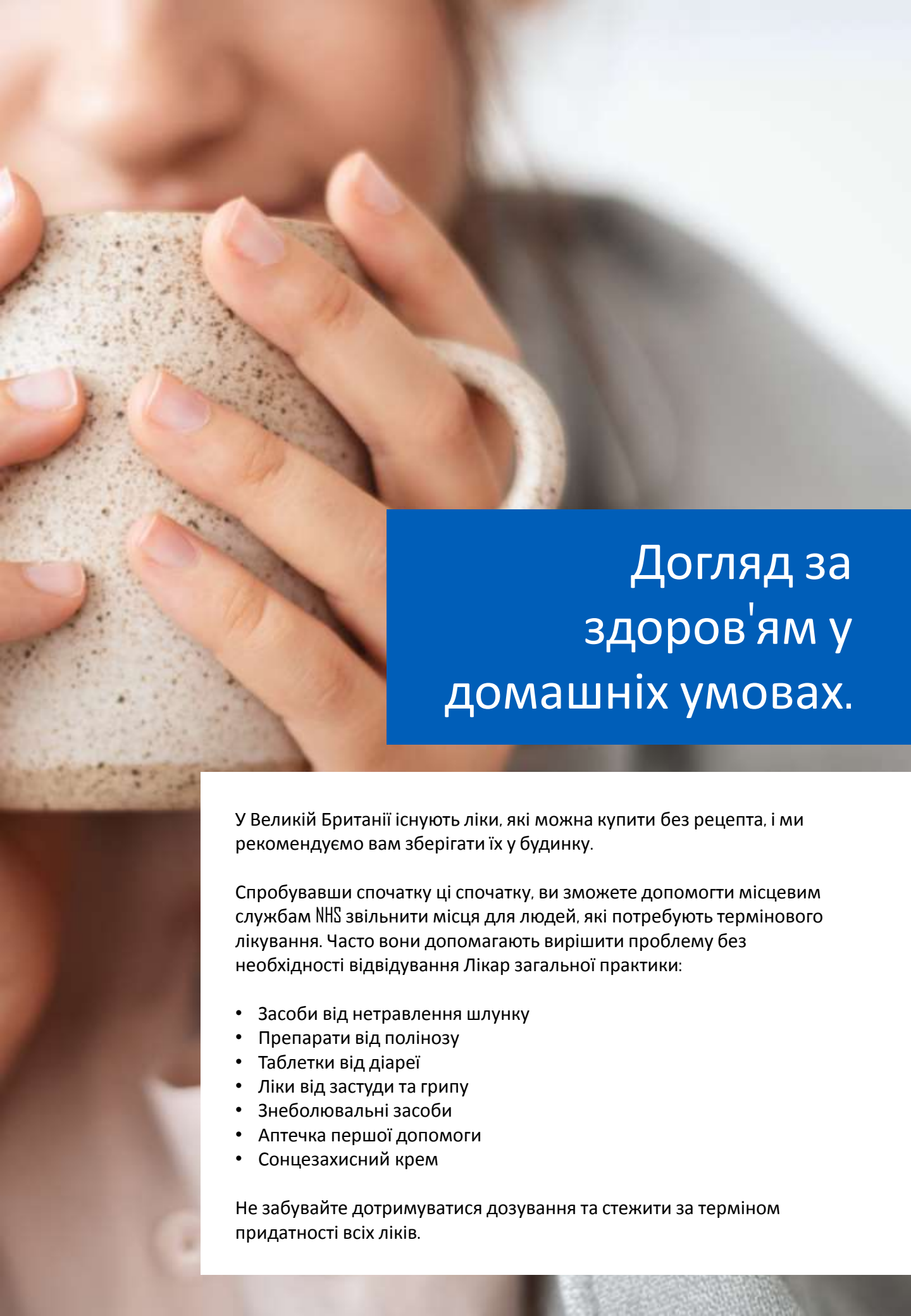
Якщо ви отримали форму HC2, ви маєте право на безкоштовну перевірку зору за програмою NHS, а також сертифікат на оплату вартості окулярів або контактних лінз.

Ви можете записатися на прийом до окуліста. Щоб знайти найближчого до вас окуліста, скористайтесь цією сторінкою (у разі необхідності використовуйте Google Translate): nhs.uk/service-search/find-an-optician

Якщо у вас виникли раптові проблеми з очима, вам слід звернутися до служби 111 за негайною консультацією – там вам підкажуть, куди краще звернутися за невідкладною допомогою.

Ви також можете безкоштовно перевірити слух за програмою NHS. Клініцисти може направити вас до фахівця з питань слуху (отоларинголога), який здійснить перевірку.

Щоб потрапити на прийом до фахівця, може знадобитися кілька тижнів, тому швидше пройти перевірку в іншому місці, наприклад, у великій аптеці або оптиці. Часто ця послуга пропонується безкоштовно, але слід уточнити це питання заздалегідь.



Догляд за здоров'ям у домашніх умовах.

У Великій Британії існують ліки, які можна купити без рецепта, і ми рекомендуємо вам зберігати їх у будинку.

Спробувавши спочатку ці спочатку, ви зможете допомогти місцевим службам NHS звільнити місця для людей, які потребують термінового лікування. Часто вони допомагають вирішити проблему без необхідності відвідування Лікар загальної практики:

- Засоби від нетравлення шлунку
- Препарати від полінозу
- Таблетки від діареї
- Ліки від застуди та грипу
- Знеболювальні засоби
- Аптечка першої допомоги
- Сонцезахисний крем

Не забувайте дотримуватися дозування та стежити за терміном придатності всіх ліків.



Здоровий спосіб життя.

Профілактика – це завжди найкращі ліки. Існують кроки, які ви можете зробити для захисту свого здоров'я.

NHS рекомендує здоровий, збалансований спосіб життя як ключ до гарного самопочуття. В інтернеті ви можете знайти низку ресурсів, які допоможуть вам у цьому.

Сервіс NHS Better Health (nhs.uk/better-health) містить поради щодо харчування та фізичних вправ, відмови від куріння та алкоголю, а також турботи про своє психічне здоров'я. Щоб отримати доступ до цієї корисної інформації, ви можете скористатись Google Translate.

Сім'я, в якій ви проживаєте, і група підтримки ради можуть порекомендувати вам місцеві спільноти, які допоможуть вести здоровий, збалансований спосіб життя разом з людьми, які мають схожі з вами інтереси, тому ми радимо звернутися до них, щоб дізнатися, які можливості є у вашому регіоні.

У мене кашель, нежить, біль у горлі, проблеми з животом, ломота чи біль.

Насамперед зверніться до місцевого фармацевта – багато фармацевтів можуть допомогти у разі виникнення таких станів і порадити, чи потрібно вам звертатися до Лікар загальної практики або в іншу службу.

У мене поріз, забій, рана, розтяг, невелика травма ока, деформація або невеликий опік.

Зайдіть на сайт 111 або зателефонуйте 111, щоб отримати консультацію – можливо, вони зможуть записати вас на прийом, якщо вам це необхідно.

У мене є хронічне захворювання, щодо якого мені потрібна консультація та підтримка.

Зверніться до свого Лікар загальної практики, який призначить консультацію телефоном або прийом у одного з членів команди.

У мене нове захворювання, шишка або шишка, або біль, який не полегшується безрецептурними засобами.

Зверніться до свого Лікар загальної практики, який призначить консультацію телефоном або прийом у одного з членів команди.

У мене проблеми із психічним здоров'ям.

Ви можете самостійно звернутися до служби Healthy Minds, відвідавши сайт <https://www.healthyminds.whct.nhs.uk/home> або зателефонувавши за номером 0300 013 57 27 з 9.00 до 17.00 з понеділка по п'ятницю.

Якщо вам потрібна термінова допомога з питань психічного здоров'я, ви можете звернутись на цілодобову лінію підтримки за телефоном 0808 196 9127, 7 днів на тиждень. Щоб отримати доступ до послуг, вам має бути від 18 років і ви повинні бути зареєстровані у терапевта в Герефордширі.

У мене проблеми із зубами чи зором.

Зверніться до найближчого стоматолога або окуліста NHS за допомогою.

Які послуги NHS мені потрібні?

Ви можете переглянути цю коротку інструкцію, щоб дізнатися, куди вам краще звернутися.

Якщо ви не знайшли тут відповіді на своє запитання, зверніться до служби 111 онлайн на сайті 111.nhs.uk, щоб отримати правильну пораду залежно від ваших симптомів.

Мені потрібна невідкладна медична допомога.

Якщо у вас спостерігаються будь-які з наведених нижче симптомів, вам слід негайно звернутися до відділення невідкладної допомоги (A&E) або зателефонувати за номером 999:

- втрата свідомості
- раптова сплутана свідомість
- судоми, які не припиняються
- біль у грудях
- утруднене дихання
- сильна кровотеча, яку не вдається зупинити
- тяжкі алергічні реакції (анафілаксія)
- сильні опіки або ошпарювання
- інсульт
- серйозна травма, наприклад, у разі дорожньо-транспортної пригоди
- думки про заподіяння собі шкоди чи самогубство