



Można skontaktować się z całodobową bezpłatną linią telefoniczną NHS, wybierając numer 111, aby uzyskać bezpłatne informacje i porady dotyczące zdrowia. Można poprosić o tłumacza na swój język, mówiąc "interpreter please".



Apteka



Farmaceuci mogą udzielać porad medycznych i oferować leki na wiele drobnych schorzeń, takich jak kaszel, przeziębienie, ból gardła, dolegliwości brzuszne, takie jak poboiewania i bóle. Farmaceuta poinformuje Cię, czy musisz zgłosić się do lekarza lub skieruje Cię do innych pracowników służby zdrowia, aby upewnić się, że otrzymasz potrzebną pomoc. W aptece lub supermarkecie można również kupić leki na drobne schorzenia lub środki pierwszej pomocy; aby znaleźć najbliższą aptekę, wejdź na stronę:

www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy



Podstawowe leki

Dentyści i Okuliści → Zabiegi dentystyczne i badania okulistyczne



- Znajdź dentystę www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist
- Znajdź okulistę www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/opticians/

Jeśli boli Cię ząb, zadzwoń pod numer 111 w celu uzyskania pilnej pomocy dentystycznej



Gabinet lekarza rodzinnego lub centrum medyczne

Lekarz rodzinny może udzielić porady medycznej, postawić diagnozę i przepisać leki. Może to być Twój pierwszy punkt kontaktu w przypadku wielu problemów związanych ze zdrowiem fizycznym i psychicznym. Gabinet lekarza rodzinnego jest również odpowiedzialny za koordynację i zarządzanie Twoją długoterminową opieką medyczną i może Cię skierować do szpitala, jeśli potrzebujesz bardziej specjalistycznych usług medycznych. Najlepiej jest zarejestrować się w gabinecie lekarza rodzinnego, aby uzyskać dostęp do bieżących świadczeń zdrowotnych. www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/



Opieka medyczna, zapewnienie opieki długoterminowej i dostępu do lekarzy specjalistów w szpitalu

Lokalny ośrodek zdrowia

Opieka nad kobietami ciężarnymi, zdrowiem dzieci, antykoncepcja

Niektóre świadczenia zdrowotne są dostępne w lokalnych ośrodkach zdrowia, a nie w szpitalach. Należą do nich: zdrowie psychiczne, zdrowie dzieci, opieka przedporodowa oraz poradnie zdrowia seksualnego i planowania rodziny.



Klinika Ambulatoryjna lub Ośrodek Pomocy Doraźnej



Jeśli potrzebujesz doraźnej pomocy lekarskiej w przypadku drobnych urazów, takich jak skaleczenia, zwichnięcia i drobne złamania lub natychmiastowej pomocy lekarskiej, bez wcześniejszego umówienia się na wizytę możesz udać się bezpośrednio do kliniki lub ośrodka. Ośrodki te są zazwyczaj otwarte w godzinach dziennych.



Drobne urazy lub doraźna pomoc lekarska

Pogotowie ratunkowe

Nagły przypadek medyczny lub sytuacja zagrażająca życiu



Zadzwoń pod numer 999, jeśli ktoś jest poważnie chory lub ranny, a jego życie jest zagrożone. Operator infolinii poinformuje Cię, co należy zrobić lub gdzie się udać. Może zostać wysłana karetka pogotowia w celu udzielenia pomocy lub przetransportowania pacjenta do szpitala. Szpitalne oddziały ratunkowe (A&E) są otwarte przez 24 godziny na dobę każdego dnia w roku. Z usług tych można skorzystać bezpośrednio i bez umawiania się na wizytę.

www.nhs.uk/nhs-services/urgent-and-emergency-care-services/when-to-call-999/



Nagłe zagrożenie zdrowia psychicznego → Myśli samobójcze lub ciężkie samookaleczenia

Jeśli poważnie się okaleczyłeś lub zamierzasz to zrobić, zadzwoń pod numer 999 po karetkę lub udaj się bezpośrednio do szpitalnego oddziału ratunkowego (A&E). Jeśli masz myśli samobójcze, porozmawiaj z kimś z Samarytan, dzwoniąc pod numer 116 123.

Każdy ma prawo do zarejestrowania się u lekarza rodzinnego

Nie potrzebujesz dowodu adresu, statusu imigracyjnego, dowodu tożsamości ani numeru NHS.

Znajdź najbliższy gabinet lekarza rodzinnego i zarejestruj się online.

www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/

Jeśli masz trudności z zarejestrowaniem się u lekarza rodzinnego, możesz:

- Pobrać kartę dostępu do lekarza rodzinnego i pokazać ją recepcjonistce lekarza rodzinnego www.doctorsoftheworld.org.uk/gp-access-cards/
- zadzwonić po pomoc do NHS England (0300 311 22 33) lub do Lekarzy Świata (0808 1647 686)



Te usługi medyczne są bezpłatne dla wszystkich

- Porady i leczenie u lekarza rodzinnego
- Usługi, które są świadczone w ramach teleporady NHS 111
- Usługi świadczone z nagłych wskazań i w nagłych wypadkach na szpitalnym oddziale ratunkowym, w klinice ambulatoryjnej, na oddziale leczenia drobnych urazów lub w ośrodku pomocy doraźnej
- Diagnozowanie i leczenie niektórych chorób zakaźnych i przenoszonych drogą płciową
- Usługi świadczone przez NHS w zakresie badania, diagnozowania, leczenia i szczepień przeciw COVID-19
- Usługi planowania rodziny (antykoncepcja)
- Leczenie stanu fizycznego lub psychicznego spowodowanego torturami, okaleczaniem żeńskich narządów płciowych, przemocą domową lub przemocą seksualną



Specjalistyczne usługi medyczne są również bezpłatne dla:

- Uchodźców
- Osób ubiegających się o azyl
- Ofiar lub osób podejrzanych o bycie ofiarą współczesnego niewolnictwa
- osób pozostających na utrzymaniu

Osoby, których wniosek o azyl został odrzucony, mogą nadal mieć dostęp do bezpłatnych usług NHS. Sprawdź, czy jesteś uprawniony do bezpłatnej opieki medycznej.

www.gov.uk/guidance/nhs-entitlements-migrant-health-guide

Leki przepisywane przez lekarza, opieka dentystyczna i okulistyczna zazwyczaj nie są bezpłatne w Anglii, ale osoby ubiegające się o azyl, które są wspierane finansowo przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych otrzymają zaświadczenie HC2, aby uzyskać pełną pomoc w pokryciu tych kosztów opieki medycznej. Każdy może ubiegać się o to wsparcie, zapoznaj się z dalszymi poradami jak się o nie ubiegać.

www.gov.uk/guidance/nhs-entitlements-migrant-health-guide

