



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 wnioski o azyl zostały odrzucone, 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 dentystryczna i okulistyka 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

