

Регистрирайте се при личен лекар

Регистрирането при личен лекар ще Ви помогне да получите правилната грижа, когато имате нужда от нея. Всеки в Англия може да се регистрира и да получи грижи от личен лекар – не се нуждаете от доказателство за адрес или имиграционен статус, лична карта или NHS номер.

За да разберете как да се регистрирате, посетете nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery

Стоплете се

Студеното време може да влоши някои здравословни проблеми и дори да доведе до сериозни усложнения, особено ако сте на 65 или повече години или ако имате дългосрочно здравословно състояние.

Сега е важно повече от всякога да се поддържате здрави, като поддържате телесната си температура. Ето няколко топ съвета за предстоящите месеци:

- Затоплете дома си поне до 18°C (65°F), ако можете – може да предпочетете основната Ви всекидневна да е малко по-топла
- Поддържайте се хидратирани – пийте много топли напитки и вода през целия ден
- Хранете се добре – хранете се с топли, питателни ястия
- Останете активни – продължете да се движите, за да сте сигурни, че генерирате достатъчно топлина в тялото си
- Носенето на слоеве дрехи е от ключово значение – носенето на няколко тънки слоя ще Ви стопли по-добре от един дебел слой дрехи, тъй като слоевете задържат топлия въздух.

Може да имате право на субсидия от правителството, за да си помогнете с разходите за отопление. За повече информация относно правителствените схеми посетете simpleenergyadvice.org.uk и gov.uk/browse/benefits/heating

Проверете своята аптечка

Бъдете подготвени тази зима и презаредете своята аптечка. Можете да лекувате най-често срещаните леки заболявания като кашлица и възпалено гърло у дома, като използвате лекарства без рецепта.

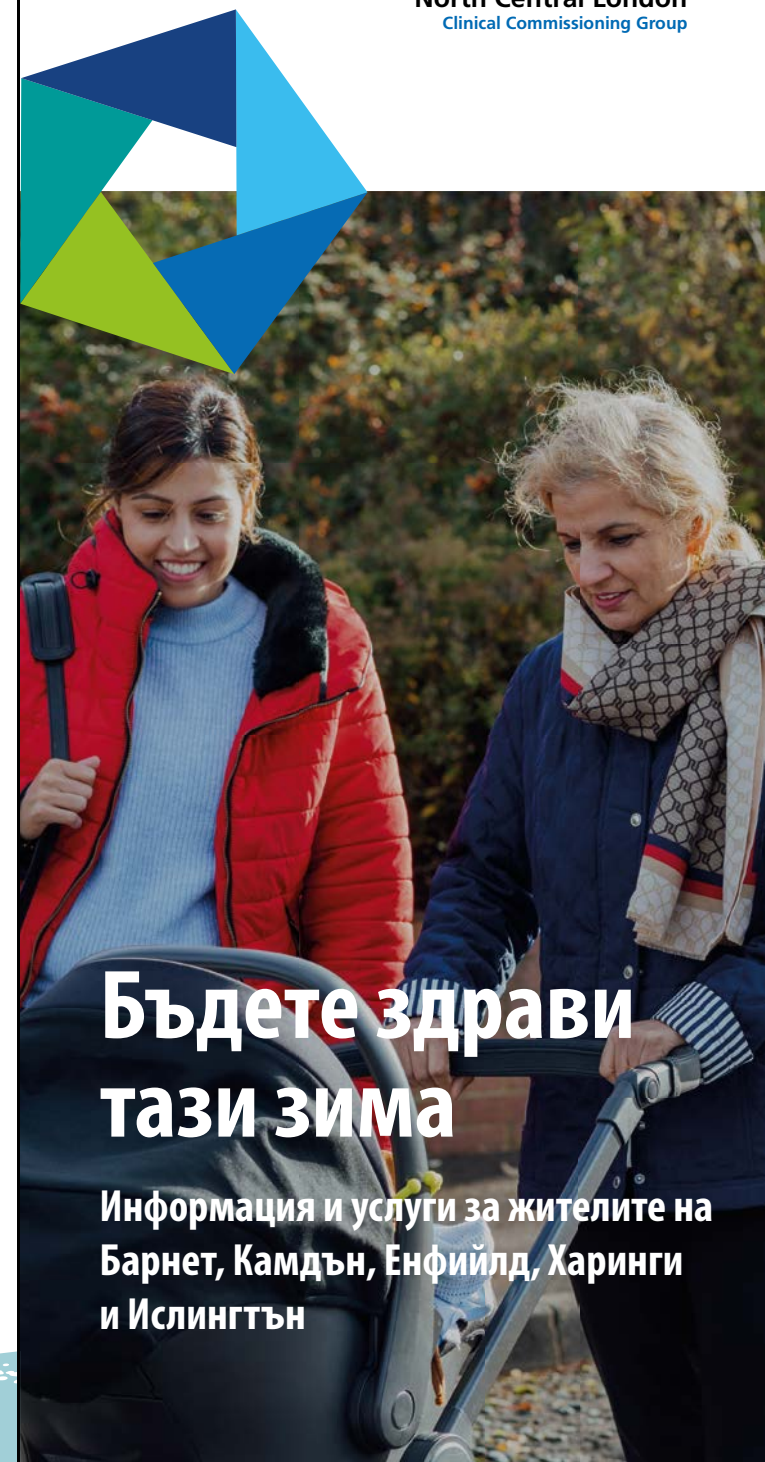
Можете да си поръчате повторни рецепти, без да е необходимо да ходите на личен лекар или в аптека, като използвате приложението NHS, nhs.uk/nhs-app или онлайн услуги на личния лекар nhs.uk/nhs-services/gps/using-online-services.

Погрижете се за други хора

Вашите по-възрастни съседи, приятели и членове на семейството може да се нуждаят от малко допълнителна помощ през зимата. Поддържайте връзка и се уверете, че имат достатъчно консултативни и лекарства, отпускани по лекарско предписание, в случай че не могат да излязат за няколко дни.

Ако се нуждаят от помощ през празниците, когато лекарският кабинет или аптеката са затворени или не са сигурни какво да правят, NHS 111 може да помогне.

Посетете 111.nhs.uk или се обадете на тел. 111.



Бъдете здрави тази зима

Информация и услуги за жителите на
Барнет, Камдън, Енфийлд, Харинги
и Ислингтън



NHS 111

Когато случаят е спешен, но не представлява животозастрашаващо заболяване или нараняване, посетете [111.nhs.uk](https://www.nhs.uk) или се обадете на тел. **111** безплатно от мобилни и стационарни телефони. Услугата е достъпна 24 часа в денонощието, седем дни в седмицата.

Обучени съветници ще Ви помогнат да получите правилната медицинска помощ, когато спешно се нуждаете от нея, и могат да Ви насочат към медицински специалисти или към център за спешно лечение, спешна стоматологична служба, личен лекар, аптека или друга по-подходяща местна служба.

За животозастрашаващи наранявания или състояния като сърдечен удар или инсулт, отидете в спешното отделение или се обадете на тел. **999**.

Попитайте Вашия фармацевт

Вашият местен фармацевт може да Ви даде приятелски, експертен съвет относно лекарства без рецепта за често срещани състояния, като диария, хрема, болезнена кашлица или главоболие, без да е необходима среща.

Освен отпускането на рецепти, фармацевтите предоставят редица услуги, включително спешна контрацепция и консултативни за инконтиненция.

За да намерите фармацевт близо до Вас, посетете [nhs.uk/find-a-pharmacy](https://www.nhs.uk/find-a-pharmacy)

Услуги от общопрактикуващи лекари

Прегледите с общопрактикуващи лекари, които се провеждат вечер и през уикендите, са налични седем дни в седмицата в централните за общопрактикуващи лекари в петте квартала на Северен централен Лондон: Барнет, Камдън, Енфийлд, Харинги и Ислингтън.

В нашите центрове за общопрактикуващи лекари работят опитни общопрактикуващи лекари и медицински сестри и предлагат оценка и лечение на възрастни и деца с леки наранявания и заболявания.

За да разберете къде са централните и как да запазите час, моля, посетете нашия уебсайт: [northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/gp-hubs-evening-and-weekend-appointments/](https://www.northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/gp-hubs-evening-and-weekend-appointments/)

Спешна стоматологична помощ

Ако имате нужда от спешно стоматологично лечение, свържете се с обичайната си стоматологична практика. Може да успеят да Ви прегледат или да Ви насочат към спешна стоматологична помощ.

Ако нямате личен стоматолог, свържете се с NHS 111 за съвет къде можете да получите спешна помощ.

Подкрепа за психичното здраве

Ако се чувствате разтревожени, подтиснати или раздразнителни, свържете се с личния си лекар относно терапията. Вашият личен лекар е тук, за да Ви помогне – физически и психически – и може да Ви насочи към правилната услуга.

Можете да намерите експертни съвети и практически съвети, които да Ви помогнат да се погрижите за Вашето психично здраве и благополучие на уебсайта Every Mind Matters: [nhs.uk/every-mind-matters](https://www.nhs.uk/every-mind-matters)

Ако Вие или Ваш любим човек изпитвате криза на психичното здраве, можете да се обадите на местната телефонна линия за психично здраве на NHS за 24-часови съвети и подкрепа. За информация за контакт посетете: [northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/getting-help-in-mental-health-crisis](https://www.northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/getting-help-in-mental-health-crisis)

Съвети за родители и настойници

Ако сте загрижени за физическото или психическото здраве на Вашето дете тази зима, можете да намерите информация кога и къде да потърсите помощ от медицински специалист на уебсайта NHS North Central London Clinical Commissioning Group: [northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/covid-19/staywellthiswinter](https://www.northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/covid-19/staywellthiswinter)

Повишете имунитета си

Завършването на ваксинацията срещу COVID-19 и прилагането на противогрипна ваксина ще Ви помогне да защитите Вас и хората около Вас. Намерете най-новите съвети относно ваксинациите на [northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/covid-19](https://www.northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/covid-19)

