

Rejestracja u lekarza ogólnego

Rejestracja w przychodni lekarskiej daje dostęp do odpowiedniej opieki w razie potrzeby. Każda osoba przebywająca w Anglii może zarejestrować się i pójść do przychodni lekarskiej – nie ma potrzeby okazania dokumentu potwierdzającego adres zamieszkania, status imigracyjny ani dowodu osobistego czy numeru NHS.

Aby dowiedzieć się, jak przebiega rejestracja, zapraszamy na stronę: nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery

Zachowanie ciepła w domu

Niska temperatura może prowadzić do pogorszenia niektórych problemów zdrowotnych, a nawet do poważnych komplikacji, zwłaszcza wśród osób w wieku 65 lub więcej lat bądź cierpiących na przewlekłe schorzenia.

Teraz jeszcze ważniejsze jest, aby zachować dobry stan zdrowia poprzez zadbanie o odpowiednią temperaturę. Oto kilka najważniejszych wskazówek na nadchodzące miesiące:

- W domu w miarę możliwości należy utrzymywać temperaturę wynoszącą co najmniej 18°C (65°F). W salonie powinno być nieco cieplej.
- Nawodnienie – należy pić dużo gorących napojów i wody w ciągu dnia.
- Odżywianie – należy dbać o sytość, jedząc ciepłe i pożywne posiłki.
- Aktywność fizyczna – dużo ruchu zapewnia odpowiednią temperaturę ciała
- Ubieranie się „na cebulkę” jest bardzo ważne – noszenie kilku cienkich warstw lepiej utrzymuje ciepło, niż jedna gruba warstwa odzieży, ponieważ poszczególne warstwy zatrzymują ciepłe powietrze.

Niektórym osobom przysługuje rządowe dofinansowanie na pokrycie kosztów ogrzewania. Aby uzyskać więcej informacji na temat programów rządowych, zapraszamy na stronę simpleenergyadvice.org.uk i gov.uk/browse/benefits/heating

Sprawdzenie szafki z lekami

Przygotowanie do zimy i uzupełnienie zapasów w apteczce. Większość powszechnych, drobnych schorzeń, takich jak kaszel czy ból gardła, można leczyć w domu środkami dostępnymi bez recepty.

Odnowienie recepty nie wymaga wizyty w przychodni czy aptece; można to zrobić w aplikacji NHS

nhs.uk/nhs-app lub na stronie przychodni nhs.uk/nhs-services/gps/using-online-services.

Opieka nad innymi

Starsi sąsiedzi, znajomi i członkowie rodziny mogą potrzebować dodatkowej pomocy w okresie zimowym. Należy być z nimi w kontakcie i upewnić się, że mają wystarczającą ilość zapasów i leków na receptę, na wypadek, gdyby nie mogli wyjść z domu przez kilka dni. Jeśli będą potrzebowali pomocy w czasie świąt, gdy przychodnie lekarskie lub apteki są zamknięte, lub w razie wątpliwości, mogą zasięgnąć porady telefonicznej za pośrednictwem NHS 111.

Wystarczy przejść na stronę 111.nhs.uk lub zadzwonić pod numer **111**.



Zadbaj o swoje zdrowie tej zimy

Informacje i usługi dla mieszkańców
Barnet, Camden, Enfield, Haringey
i Islington



NHS 111

W razie pilnych, lecz niezagrażających życiu, urazów lub chorób należy odwiedzić stronę 111.nhs.uk lub zadzwonić pod numer **111** – połączenie bezpłatne z telefonów komórkowych i stacjonarnych. Usługa jest dostępna całodobowo.

Przeszkoleni doradcy pomogą w uzyskaniu właściwej pomocy medycznej w pilnych przypadkach i mogą przełączyć do pracowników opieki zdrowotnej bądź skierować w trybie pilnym do odpowiedniego ośrodka, pogotowia dentystycznego, lekarza ogólnego, apteki lub innych właściwych służb lokalnych.

W przypadku zagrażających życiu urazów lub schorzeń, takich jak zawał serca lub udar mózgu, należy udać się na pogotowie lub zadzwonić pod numer **999**.

Konsultacja z farmaceutą

Lokalny farmaceuta chętnie udzieli fachowej porady na temat leków dostępnych bez recepty na powszechne dolegliwości, takie jak biegunka, katar, bolesny kaszel lub ból głowy, bez konieczności wcześniejszego umawiania wizyty.

Oprócz realizacji recept farmaceutyci świadczą szereg usług, w tym pomoc w zakresie antykoncepcji awaryjnej i dobór środków dla osób nietrzymających moczu/stolca.

Aby znaleźć farmaceutę w pobliżu, zapraszamy na stronę nhs.uk/find-a-pharmacy

Lekarze ogólni

Istnieje możliwość udania się na wieczorną lub weekendową wizytę do lekarza ogólnego siedem dni w tygodniu w przychodniach lekarskich w pięciu dzielnicach północno-środkowego Londynu: Barnet, Camden, Enfield, Haringey i Islington.

Nasze przychodnie lekarskie są obsługiwane przez doświadczonych lekarzy ogólnych i pielęgniarki, oferując badania oraz leczenie dorosłych i dzieci z drobnymi urazami i schorzeniami.

Aby dowiedzieć się, gdzie znajdują się nasze przychodnie i jak zarezerwować wizytę, zapraszamy na naszą stronę internetową: northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/gp-hubs-evening-and-weekend-appointments/

Pogotowie dentystyczne

Osoby wymagające pilnego leczenia dentystycznego powinny skontaktować się ze swoim dentystą. Jeśli wizyta tam nie będzie możliwa, zostanie wypisane skierowanie do placówki świadczącej usługi w zakresie pogotowia dentystycznego.

Osoby niezarejestrowane u dentysty, powinny skontaktować się z NHS 111, aby dowiedzieć się, gdzie uzyskać pilną pomoc.

Wsparcie psychiczne

Osoby odczuwające niepokój, przygnębienie lub niedysponowane, powinny skontaktować się ze swoim lekarzem ogólnym w sprawie terapii rozmową. Lekarz ogólny chętnie służy pomocą – fizyczną i psychiczną – i może wypisać skierowanie do odpowiedniej placówki.

Na stronie internetowej Every Mind Matters znajdują się porady ekspertów i praktyczne wskazówki, pomocne w poprawie zdrowia psychicznego i samopoczucia. nhs.uk/every-mind-matters

W przypadku własnego kryzysu psychicznego lub przez bliską osobę, można zadzwonić na lokalną infolinię NHS ds. zdrowia psychicznego, aby uzyskać całodobową poradę i wsparcie. Dane kontaktowe dostępne są na stronie: northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/getting-help-in-mental-health-crisis

Porady dla rodziców i opiekunów

Osoby, których stan fizyczny lub psychiczny w czasie zimy budzi niepokój, znajdą informacje o tym, kiedy i gdzie należy zwrócić się o pomoc do pracownika opieki zdrowotnej na stronie internetowej NHS North Central London Clinical Commissioning Group. northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/covid-19/staywellthiswinter

Wzmacnianie odporności

Osoby w pełni zaszczepione przeciwko COVID-19 i grypie zwiększają bezpieczeństwo – własne i osób z najbliższego otoczenia. Najnowsze porady na temat szczepień: northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/covid-19

