

## Înregistrați-vă la un medic de familie

Înregistrarea la cabinetul unui medic de familie vă va ajuta să accesați îngrijirea potrivită atunci când aveți nevoie. Orice persoană din Anglia se poate înregistra și poate beneficia de îngrijire din partea cabinetelor de medicină generală – nu aveți nevoie de dovada adresei, statutului de imigrare, buletin sau un număr NHS.

Pentru a afla cum să vă înregistrați, vizitați [nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery](https://nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery)

## Mențineți-vă o temperatură adecvată a corpului

Vremea rece poate agrava unele probleme de sănătate și poate duce chiar la complicații grave, mai ales dacă aveți 65 de ani sau mai mult sau dacă aveți o afecțiune medicală pe termen lung.

Acum, mai mult ca oricând, este important a să nu vă expuneți la frig, pentru a vă menține sănătatea. Iată câteva sfaturi utile pentru lunile următoare:

- Încălziți-vă locuința la cel puțin 18 ° C (65 ° F), dacă aveți cum - camera în care vă petreceți cea mai mare parte din zi ar putea fi chiar mai caldă
- Rămâneți hidratat - beți multe băuturi calde și apă pe tot parcursul zilei
- Mâncați bine - asigurați-vă mese calde și hrănitoare
- Rămâneți activ – continuați să vă mișcați pentru a vă asigura că generați suficientă căldură corporală
- Stratificarea este esențială – purtarea mai multor straturi subțiri vă va menține mai cald decât un strat gros de îmbrăcăminte, deoarece straturile rețin aerul cald.

Este posibil să aveți dreptul la o subvenție de la guvern pentru a vă acoperi costurile la încălzire. Pentru mai multe informații despre schemele guvernamentale, vizitați [simpleenergyadvice.org.uk](https://simpleenergyadvice.org.uk) și [gov.uk/browse/benefits/heating](https://gov.uk/browse/benefits/heating)

## Verificați-vă dulapul cu medicamente

Fiți pregătiți iarna aceasta și reprovizionați-vă dulapul cu medicamente. Puteți trata cele mai comune afecțiuni minore, cum ar fi tusea și durerile de gât, acasă, folosind remedii fără prescripție medicală.

Puteți să vă comandați rețetele repetitive fără a fi nevoie să mergeți la un cabinet sau la o farmacie, folosind aplicația NHS, [nhs.uk/nhs-app](https://nhs.uk/nhs-app) sau serviciile online de medicină generală [nhs.uk/nhs-services/gps/using-online-services](https://nhs.uk/nhs-services/gps/using-online-services).

## Aveți grijă de cei din jur

Vecinii mai în vârstă, prietenii și membrii familiei ar putea avea nevoie de puțin ajutor suplimentar în timpul iernii. Țineți legătura cu aceștia și asigurați-vă că au suficiente provizii și medicamente pe bază de rețetă, în cazul în care nu pot ieși câteva zile.

Dacă au nevoie de ajutor pe durata sărbătorilor, când cabinetul de medicină generală sau farmacia sunt închise sau nu sunt siguri cum să procedeze, NHS 111 vă poate ajuta.

Accesați [111.nhs.uk](https://111.nhs.uk) sau sunați la **111**.



# Mențineți-vă sănătatea în această iarnă

Informații și servicii  
pentru rezidenții din Barnet,  
Camden, Enfield, Haringey și Islington



## NHS 111

Când aveți o urgență, dar aceasta nu reprezintă o boală sau o rănire care pune viața în pericol, accesați [111.nhs.uk](https://www.nhs.uk) sau sunați la linia gratuită **111**. Serviciul este disponibil 24 de ore pe zi, șapte zile pe săptămână.

Consilierii instruiți vă vor ajuta să obțineți asistența medicală potrivită atunci când aveți nevoie urgentă de ea și vă pot pune în contact cu profesioniștii din domeniul sănătății sau vă pot îndruma către un centru de tratament urgent, serviciu stomatologic de urgență, medic de familie, farmacie sau un alt serviciu local adecvat.

Pentru răni sau afecțiuni care periclitează viața, cum ar fi un atac de cord sau un accident vascular cerebral, mergeți la A&E sau sunați la **999**.

## Întrebați-vă farmacistul

Farmacista locală vă poate oferi sfaturi prietenoase și de specialitate cu privire la medicamentele fără prescripție medicală pentru afecțiuni comune, cum ar fi diareea, scurgerile nazale, tusea dureroasă sau o durere de cap, fără a fi nevoie de o programare.

Pe lângă eliberarea rețetelor, farmaciștii oferă o gamă largă de servicii, inclusiv contracepție de urgență și pastile pentru incontinență.

Pentru a găsi un farmacist în apropierea dumneavoastră, accesați [nhs.uk/find-a-pharmacy](https://www.nhs.uk/find-a-pharmacy)

## Servicii medicină generală

Programările pentru servicii de medicină generală stabilite pentru seara sau weekend sunt disponibile șapte zile pe săptămână la hub-urile de medicină generală din cele cinci cartiere din centrul Londrei de Nord: Barnet, Camden, Enfield, Haringey și Islington.

Cabinetele noastre de medici de familie dispun de medici și asistente medicale cu experiență și oferă evaluare și tratament pentru adulți și copii cu afecțiuni și boli minore.

Pentru a afla unde sunt hub-urile și cum să faceți o programare, vă rugăm să vizitați site-ul nostru: [northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/gp-hubs-evening-and-weekend-appointments/](https://www.northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/gp-hubs-evening-and-weekend-appointments/)

## Îngrijire dentară urgentă

Dacă aveți nevoie de tratament stomatologic urgent, contactați cabinetul stomatologic obișnuit. Este posibil să vă vadă sau să vă îndrume către un serviciu de îngrijire dentară de urgență.

Dacă nu aveți încă un dentist, contactați NHS 111 pentru sfaturi referitoare la cabinetele unde puteți accesa îngrijire de urgență.

## Sprijin pentru sănătatea mintală

Dacă vă simțiți anxios, slăbit sau irascibil, contactați cabinetul dumneavoastră de medicină generală pentru terapie orală. Medicul dumneavoastră de familie este aici pentru a vă ajuta – fizic și psihic – și vă poate îndruma către serviciul potrivit.

Puteți găsi sfaturi de specialitate și sfaturi practice care să vă ajute să vă îngrijiți sănătatea mintală și bunăstarea pe site-ul web Every Mind Matters: [nhs.uk/every-mind-matters](https://www.nhs.uk/every-mind-matters)

Dacă dumneavoastră sau o persoană iubită vă confrunțați cu o criză de sănătate mintală, puteți apela linia de asistență locală NHS dedicată sănătății mintale pentru consiliere și asistență 24 de ore pe zi. Pentru date de contact, accesați: [northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/getting-help-in-mental-health-crisis](https://www.northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/getting-help-in-mental-health-crisis)

## Sfaturi pentru părinți și îngrijitori

Dacă sunteți îngrijorat de sănătatea fizică sau mintală a copilului dumneavoastră în această iarnă, puteți găsi informații despre când și unde să solicitați ajutor de la un profesionist din domeniul sănătății pe site-ul web al 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)

## Sporiți-vă imunitatea

Vaccinarea completă împotriva COVID-19 și vaccinarea împotriva gripei vă vor ajuta să vă protejați pe dumneavoastră și pe cei din jur. Găsiți cele mai recente sfaturi despre vaccinări accesând [northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/covid-19](https://www.northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/covid-19)

