

Yerel Sağlık Merkezine kaydolun

Yerel sağlık merkezine kaydolmanız, ihtiyaç duyduğunuzda doğru sağlık bakımını almanıza yardımcı olacaktır. İngiltere'de herkes bir yerel sağlık merkezine kaydolup buradan sağlık hizmeti alabilir; adres kanıtı veya göçmenlik durumu belgesi, kimlik ya da NHS numarası gerekmez.

Nasıl kaydolacağınızı öğrenmek için şu adresi ziyaret edin: nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery

Kendinizi sıcak tutun

Özellikle 65 yaş veya üzerindeyseniz ya da uzun süreli bir sağlık sorununuz varsa soğuk hava sağlık sorunlarınızı kötüleştirebilir ve hatta ciddi komplikasyonlara yol açabilir.

Kendinizi sıcak tutarak sağlığınıza korumanız, şu an hiç olmadığı kadar önemlidir. Önümüzdeki aylar için birkaç önemli ipucu:

- Mümkünse evinizi ısıtırken en az 18 °C (65 °F) sıcaklıkta tutun; günün büyük bölümünü geçirdiğiniz oturma odanızın biraz daha sıcak olmasını tercih edebilirsiniz
- Susuz kalmayın; gün içinde bol bol sıcak içecek ve su tüketin
- İyi beslenin; sıcak ve besleyici öğünlerle karnınızı doyurun
- Aktif olun; vücudunuzun yeterli ısıyı üretmesi için hareket edin
- İşin özü kat kat giyinmek; tek kat kalın bir kıyafet giymektense birkaç kat ince kıyafeti üst üste giydiğinizde, ısınan hava katlar arasında hapsolacağından daha iyi ısınırsınız.

Isıtma masraflarınız için devletten destek alma hakkınız olabilir. Devlet tarafından sağlanan diğer programlar için simpleenergyadvice.org.uk ve gov.uk/browse/benefits/heating adreslerini ziyaret edin.

Ecza dolabınızı kontrol edin

Kışa hazırlık olarak ecza dolabınızdaki eksikleri tamamlayın. Öksürük ve boğaz ağrısı gibi sık yaşanan ufak hastalıkları reçetesiz ilaçlarla evinizde tedavi edebilirsiniz.

NHS Uygulamasını (nhs.uk/nhs-app) veya çevrimiçi Pratisyen Hekim hizmetlerini (nhs.uk/nhs-services/gps/using-online-services) kullanarak, sağlık merkezine veya eczaneye gitmeye gerek kalmadan raporlu ilaçlarınızı sipariş edebilirsiniz.

Çevrenizdeki insanlara dikkat edin

Yaşlı komşularınız, arkadaşlarınız ve aile fertleriniz kış süresince normalden biraz daha fazla yardıma ihtiyaç duyabilirler. Onlarla temas halinde olun ve birkaç gün boyunca dışarı çıkmayacaklarsa evlerinde yeterli malzemeleri ve reçeteli ilaçları olduğundan emin olun.

Yerel sağlık merkezleri ve eczanelerin kapalı olduğu tatil günlerinde yardıma ihtiyaçları olursa veya ne yapacaklarını bilemezlerse NHS 111 onlara yardımcı olabilir.

111.nhs.uk adresini ziyaret edin veya **111** numaralı telefonu arayın.



**Bu kışı
sağlıklı ve
mutlu geçirin**

**Barnet, Camden, Enfield,
Haringey ve Islington
sakinleri için bilgi ve hizmet**

NHS 111

Hayati tehlike teşkil etmeyen fakat yine de acilen ilgilenilmesi gereken hastalık veya yaralanmalar için [111.nhs.uk](https://www.nhs.uk) adresini ziyaret edin ya da cep telefonundan veya sabit hatlardan **111** numaralı telefonu arayın. Haftanın yedi günü, günün 24 saati hizmet alabilirsiniz.

Eğitilmiş danışmanlar acil ihtiyaç durumunda doğru tıbbi müdahaleye ulaşmanıza yardımcı olacaklardır, ayrıca sizi sağlık uzmanlarıyla görüştürebilirler ya da acil tedavi merkezine, acil dış servisine, pratisyen hekime, eczaneye veya uygun başka bir yerel hizmete de yönlendirebilirler.

Kalp krizi veya felç gibi hayati tehlike teşkil eden durumlarda veya yaralanmalarda acil servise gidin veya **999** numaralı telefonu arayın.

Eczacınıza danışın

İshal, burun akıntısı, ağrılı öksürük veya baş ağrısı gibi sık görülen durumlarda doktor randevusu almaya gerek kalmadan, yakınınızdaki bir eczacıdan reçetesiz ilaçlar hakkında dostane uzman tavsiyesi alabilirsiniz.

Eczacılar reçetede ilaçları hazırlamanın yanı sıra acil gebelik önleme ve idrar/dışkı tutamama durumlarına yönelik tıbbi ürünler sunmak gibi bir dizi hizmet de sağlarlar.

Yakınızdaki bir eczacı bulmak için şu adresi ziyaret edin: [nhs.uk/find-a-pharmacy](https://www.nhs.uk/healthcare/finding-a-pharmacy)

Pratisyen hekim hizmetleri

Londra merkezinin kuzey kısmında bulunan şu beş ilçede Pratisyen Hekimlerin görev yaptığı sağlık merkezlerinden akşam saatleri ve hafta sonları da dahil olmak üzere haftanın yedi günü Pratisyen Hekim randevusu alabilirsiniz: Barnet, Camden, Enfield, Haringey ve Islington.

Deneyimli Pratisyen Hekimlerin ve hemşirelerin hizmet verdiği bu sağlık merkezlerinde hafif yaralanmalar ve hastalıklar yaşayan yetişkinler ve çocuklar muayene edilmekte ve kendilerine tedavi verilmektedir.

Bu sağlık merkezlerinin yerlerini görmek ve nasıl randevu alacağınızı öğrenmek için lütfen web sitemizi ziyaret edin: [northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/gp-hubs-evening-and-weekend-appointments/](https://www.nhs.uk/healthcare/gp-hubs-evening-and-weekend-appointments/)

Acil dış servisi

Dışleriniz için acil tedaviye ihtiyacınız olursa her zamanki dış tedavi servisinizle iletişime geçin. Sizi görme imkanları olabilir ya da sizi acil dış servisine yönlendirebilirler.

Kayıtlı olduğunuz bir dış hekimi yoksa nereden acil bakım alabileceğinize dair tavsiye almak için NHS 111 ile iletişime geçin.

Ruh sağlığı desteği

Kaygı yaşıyorsanız, kendinizi sıkıntılı ve huzursuz hissediyorsanız konuşma terapisi hakkında görüşmek için kayıtlı olduğunuz yerel sağlık merkeziyle iletişime geçin. Burada görev yapan Pratisyen Hekimler size fiziksel ve ruhsal açıdan yardım edeceklerdir, ayrıca sizi doğru sağlık servisine de yönlendirebilirler.

Every Mind Matters web sitesinde ruh sağlığınıza ve genel anlamda sıhhatinize dikkat etmenize yardımcı olacak uzman tavsiyeleri ve pratik ipuçları bulabilirsiniz: [nhs.uk/every-mind-matters](https://www.nhs.uk/every-mind-matters)

Bir ruh sağlığı krizi yaşıyorsanız veya bir yakınınız böyle bir durum yaşıyorsa tavsiye ve destek almak için günün 24 saati yerel NHS ruh sağlığı yardım hattını arayabilirsiniz. İletişim bilgileri için şu adresi ziyaret edin: [northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/getting-help-in-mental-health-crisis](https://www.nhs.uk/healthcare/north-centrallondon-clinical-commissioning-group-mental-health-crisis/)

Ebeveynler ve veliler için tavsiye

Bu kış çocuğunuzun fiziksel veya ruhsal sağlığından endişe duyarsanız NHS North Central London Clinical Commissioning Group web sitesinde ne zaman ve nerede bir sağlık uzmanından yardım alabileceğinize dair bilgi bulabilirsiniz: [northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/covid-19/staywellthiswinter](https://www.nhs.uk/healthcare/north-centrallondon-clinical-commissioning-group-covid-19-stay-well-this-winter/)

Bağışıklığınızı güçlendirin

COVID-19 aşılarınızı tamamlamanız ve grip aşısı olmanız, kendinizi ve çevrenizdeki insanları korumanıza yardımcı olacaktır. Şu adreste aşılarda ilgili güncel tavsiyeler bulabilirsiniz: [northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/covid-19](https://www.nhs.uk/healthcare/north-centrallondon-clinical-commissioning-group-covid-19-vaccines/)

