



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dyfodol Clinigol
Clinical Futures

Послуги Національної Служби Охорони Здоров'я (NHS) для вас і вашої родини



Дякуємо за підтримку вашої місцевої Служби NHS

**Ось корисні поради, які допоможуть вам
вибрати необхідну медичну допомогу.**



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dyfodol Clinigol
Clinical Futures



Допоможіть нам, щоб ми змогли допомогти вам

Вибравши профільне місце для отримання допомоги з першого разу



Зверніться до вашого Фармацевта

стосовно порад щодо здоров'я, у випадку легких захворювань і недуг



Зв'яжіться зі своїм Сімейним лікарем (GP)

якщо у вас хвороба не проходить або у разі, якщо вам необхідна допомога



Зателефонуйте за номером 111

або відвідайте онлайн-сервіс щодо перевірки симптомів 111.wales.nhs.uk/SelfAssessments для термінових медичних консультацій або отримання допомоги, якщо ви не впевнені, куди звернутися



Зверніться до Відділення з надання допомоги при незначних травмах

у лікарнях «Nevill Hall», «Royal Gwent», «Ysbyty Ystrad Fawr» або «Ysbyty Aneurin Bevan» у випадку травм, які не загрожують життю, таких як переломи кісток, порізи, незначні травми голови або обличчя та укуси



Зателефонуйте за номером 999 або зверніться до відділення невідкладної допомоги лікарні «The Grange University Hospital»

якщо у вас ЗАХВОРЮВАННЯ, ЩО ЗАГРОЖУЄ ЖИТТЮ або СЕРІОЗНА ТРАВМА, підозра на інсульт, сильні болі в грудях або шлунку, судомі або сильна крововтрата



Турбота про себе та свою родину

Ведення здорового способу життя може мати багато переваг, зокрема довшу тривалість життя та меншу ймовірність розвитку серйозних захворювань.

Ваше міцне здоров'я починається в домашніх умовах. Декілька змін у вашому способі життя зможуть істотно змінити ваше здоров'я, наприклад, збалансоване харчування, регулярні фізичні вправи та повноцінний сон. Для отримання чудових порад щодо того, як зберегти своє здоров'я вдома, відвідайте наш веб-сайт: abbhealthiertogether.cymru.nhs.uk.

Необхідно мати добре укомплектовану аптечку та шафку з ліками, оскільки багато легких захворювань і травм можна лікувати вдома. Ваш місцевий фармацевт зможе дати пораду стосовно того, що повинно міститися у них.

Ваше психічне здоров'я важливе, і ми хочемо, щоб ви знали, що ми готові надати вам допомогу. Хоча ми не можемо усунути ваші життєві проблеми, ми можемо допомогти вам знайти кращий спосіб впоратися з ними. Ви можете знайти багато безкоштовних ресурсів для самопомогі на сайті www.melo.cymru. Якщо вам потрібна додаткова допомога та підтримка, зверніться до свого сімейного лікаря.



Навіть найздоровіші люди іноді потребують медичної допомоги. Цей буклет містить інформацію, яка допоможе вам вибрати відповідну медичну послугу з першого разу.



Аптечні послуги



Багато захворювань можна лікувати вдома за допомогою ліків, придбаних у вашій місцевій аптеці. Починаючи від полінозу до розладу шлунку, **«Служба надання допомоги при загальних захворюваннях»** надає консультації, схвалені Національною Службою Охорони Здоров'я та проводить лікування цілого ряду із 28 поширених захворювань, без необхідності відвідування сімейного лікаря. Щоб отримати повний перелік таких захворювань, будь ласка, відвідайте наш веб-сайт (адреса вказана нижче) або зверніться до свого фармацевта для отримання додаткової інформації.

Персонал вашої місцевої аптеки також зможе допомогти вам кинути палити. Там вам зможуть запропонувати 12-тижневу програму підтримки та нікотинозамісне лікування. За підтримки спеціально підготовленого персоналу аптеки курці в чотири рази частіше кидають палити, ніж самостійно.

Якщо у вас закінчилися ліки за рецептом, і ви не можете отримати рецепт від свого лікаря, ваша місцева аптека зможе надати вам тимчасовий запас ліків, доки ви не відвідаєте свого сімейного лікаря.

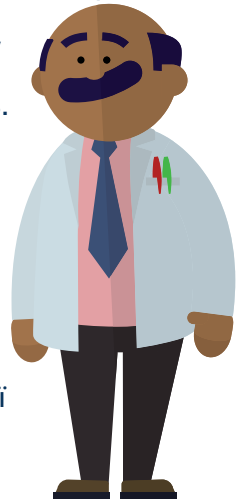
Якщо ви або ваш родич нещодавно були виписані з лікарні, ваша аптека зможе запропонувати підтримку вам будь-якими новими ліками та перевірити, чи вони вам підходять.

Наші аптеки також пропонують конфіденційний доступ до екстреної контрацепції.

Усі ці послуги фінансуються Національною Службою Охорони Здоров'я, є безкоштовними для пацієнтів і надаються повністю підготовленими медичними працівниками.

Щоб отримати докладнішу інформацію, зверніться до вашої місцевої аптеки або відвідайте веб-сайт:

abuhb.nhs.wales/healthcare-services/pharmacies-chemists.



Будь ласка, відскануйте QR-коди для отримання додаткової інформації.



Сімейні лікарі, стоматологи та окулісти



Зверніться до клініки **свого сімейного лікаря**, якщо у вас виникла проблема зі здоров'ям - будь ласка, не зволікайте, поки вона стане більш серйозною. Ви можете зв'язатися з лікарем загальної практики по телефону або отримати електронну консультацію (через веб-сайт свого сімейного лікаря). Щоб перевірити, чи ваш сімейного лікар зареєстрований для надання онлайн-послуг, відвідайте веб-сайт: econsult.net/nhs-patients.

Важливо, щоб ви були зареєстровані зі своїм сімейним лікарем, щоб мати легкий доступ до отримання допомоги, коли вона вам знадобиться. Щоб зареєструватися, зв'яжіться з вашою клінікою сімейного лікаря за місцем проживання.

Тепер сімейні лікарі працюють разом із широким колом медичних професіоналів у місцевих клініках та центрах здоров'я. Вам не завжди потрібно звертатися саме до вашого сімейного лікаря – ваша клініка зможе порекомендувати вам звернутися до іншого медичного працівника, який краще підійде для вирішення вашої проблеми, включаючи медичних сестер і дільничних медсестер, служби у справах дітей, фармацевтів та психологів.

Щоб отримати невідкладну допомогу лікаря загальної практики, коли ваша клініка сімейного лікаря закрита, зверніться до Національної Служби Охорони Здоров'я за номером 111.

Стоматологи зможуть надати вам лікування, якщо у вас болить зуб або є проблема з яснами. Щоб отримати невідкладну стоматологічну допомогу чи допомогу в неробочий час, зв'яжіться зі Стоматологічною службою за номером 01633 744387.

Місцеві **Оптики** зможуть допомогти з проблемою, пов'язаною з очима. Щоб отримати невідкладну допомогу по догляду за очима, зверніться до місцевої оптики або зверніться до Національної Служби Охорони Здоров'я за номером 111, якщо ваша оптика не працює у цей день.



Національна Служби Охорони Здоров'я 111

Зв'яжіться з Національною Службою Охорони Здоров'я 111, якщо ви погано почуваєтеся, не знаєте, що робити і вам потрібна допомога.

Ви також можете перевірити свої симптоми за допомогою онлайн-сервісів та отримати достовірні поради від Національної Служби Охорони Здоров'я за адресою:

111.wales.nhs.uk/SelfAssessments



Наші відділення з надання допомоги при незначних травмах надають лікування для осіб із травмами, які не загрожують життю.

Ви можете відвідати одне з наших відділень у таких випадках:



- Травми кінцівок, які включають переломи кісток (тріщини) та вивихи пальців ніг чи пальців рук
- Рани, садна та незначні опіки
- Травми голови за умови відсутності втрати свідомості та пацієнт не приймає препарати для розрідження крові
- Травми обличчя за умови відсутності втрати свідомості
- Незначні травми шиї та спини (коли пацієнт може ходити, не має відчуття поколювання і не впав з висоти більше 1 м або 5-ти сходинок)
- Травми очей, вух і носа
- Травми ребер
- Укуси комах, тварин чи людей

Також можна отримати наступну допомогу:

- Доступ до рентгену при травмах
- Лікування ран, яке включає зшивання чи заклеювання ран
- Накладання пов'язок, гіпсових пов'язок, шин, бинтування та перев'язок
- Зменшення дрібних вивихів суглобів
- Промивання очей
- Видалення сторонніх тіл
- Введення ліків для лікування травм



Відділення з надання допомоги при незначних травмах знаходяться у лікарні «**Royal Gwent Hospital**», «**Nevill Hall Hospital**», «**Ysbyty Ystrad Fawr**» та «**Ysbyty Aneurin Bevan**». Кожним відділенням керує досвідчена команда висококваліфікованих спеціалістів.

Діти віком від 1 року з незначними травмами зможуть проходити лікування в наших відділеннях з надання допомоги при незначних травмах. *Будь ласка, зверніть увагу, що всі діти віком до 1 року повинні будуть відвідувати «The Grange University Hospital».*

Відділення з надання допомоги при незначних травмах не лікують захворювання. Якщо у вас є захворювання або травма, яка не загрожує життю, і ви не знаєте, що робити, зверніться до Національної Служби Охорони Здоров'я за номером 111.



Служба невідкладної медичної допомоги

«The Grange University Hospital» є спеціально створеним центром передового досвіду для лікування найбільш важкохворих пацієнтів або пацієнтів із важкими травмами.

Будь ласка, зателефонуйте за номером 999 або зверніться безпосередньо до «The Grange University Hospital», якщо у вас є захворювання, що загрожує життю або серйозна травма, зокрема:

- Сильне утруднення дихання
- Сильний біль або кровотеча
- Біль у грудях або підозра на інсульт
- Серйозні травми (наприклад, внаслідок автомобільної аварії)



Виберіть правильну медичну послугу у надзвичайній ситуації

Якщо ви звернетесь до «Royal Gwent», «Nevill Hall» або до будь-якої іншої з наших лікарень, і ваше захворювання загрожує життю або у вас є серйозна травма, вас потрібно буде перевести до «The Grange University Hospital».

Відвідування невідповідної лікарні, якщо ваш стан загрожує вашому життю, може призвести до ще більшої небезпеки.

Якщо ви відвідаєте «The Grange University Hospital» з незначною травмою або легкою хворобою, ви будете перенаправлені в іншу лікарню або службу, яка буде більше відповідати вашим потребам.



Служба невідкладної медичної допомоги для дітей

Діти, які потребують невідкладної допомоги, повинні звернутися до «The Grange University Hospital», де за ними доглядатимуть лікарі-спеціалісти та медсестри.

Наші місцеві **Відділення з надання допомоги при незначних травмах** зможуть лікувати дітей віком від 1 року, і вони розташовані в «Royal Gwent Hospital», «Nevill Hall Hospital», «Ysbyty Ystrad Fawr та «Ysbyty Aneurin Bevan».



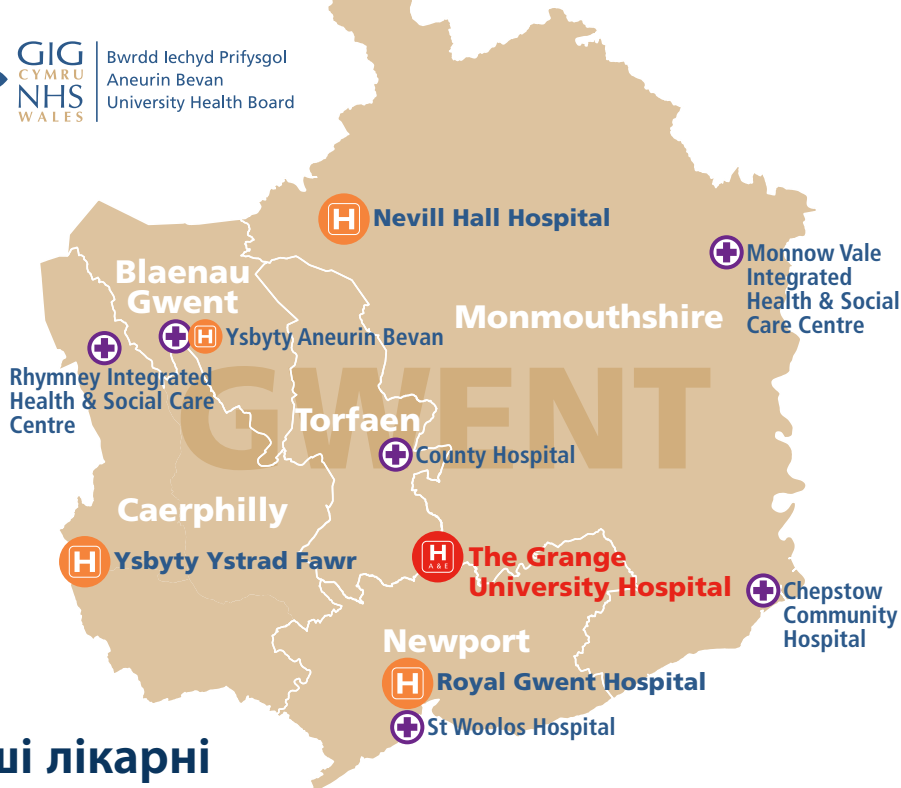
Усіх дітей віком до 1 року необхідно оглядати в «The Grange University Hospital».





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



Наші лікарні



The Grange University Hospital

Caerleon Road, Llanfrechfa, Cwmbran NP44 8YN



Royal Gwent Hospital Cardiff Road, Newport NP20 2UB

Nevill Hall Hospital Brecon Road, Abergavenny NP7 7EG

Ysbyty Ystrad Fawr Ystrad Mynach, Hengoed CF82 7GP

Ysbyty Aneurin Bevan Lime Avenue, Ebbw Vale NP23 6GL



Лікарні, позначені цим значком, надають важливу нетермінову допомогу нашим пацієнтам.

Будь ласка, зв'яжіться з нами, якщо ви бажаєте отримати доступ до цієї інформації в іншому форматі або іншою мовою.

Для отримання більш детальної інформації відвідайте наш веб-сайт за адресою **abuhb.nhs.wales**



Aneurin Bevan University Health Board



@AneurinBevanUHB

Цей буклет підготовлено Радою Охорони Здоров'я «Університету Aneurin Bevan».

