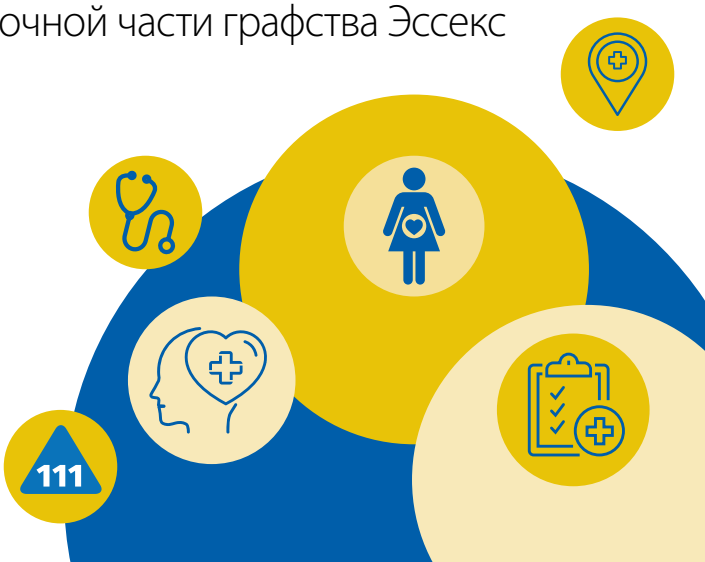
Приветствуем наших друзей из Украины

Справочник по вашим местным службам здравоохранения в графстве Суффолк и северо-восточной части графства Эссекс



Добро пожаловать

Мы хотели бы поприветствовать вас от всего сердца.

Прежде всего, мы искренне приветствуем вас в Англии. Нам очень жаль слышать о трагических событиях в Украине и о том, как эта ситуация влияет на вас, а также вашу семью и друзей.

Этот пакет призван помочь вам обосноваться в Англии – мы надеемся, что он принесет вам пользу. Здесь также содержится множество полезных советов и подсказок об услугах Национальной службы здравоохранения (NHS) в Англии. Пожалуйста, примите во внимание, что многие первичные обращения происходят по телефону или через Интернет, поэтому, пожалуйста, обратитесь к принявшему вас лицу или в местный совет, чтобы они вам в этом помогли. Этот буклет охватывает территорию графства Суффолк, а также районных советов Колчестера и Тендринга в графстве Эссекс

Услуги перевода

Если вам нужно с кем-то поговорить о каком-либо аспекте здравоохранения на украинском или русском языке, пожалуйста, позвоните по номеру 111.

Наши коллеги из этой службы могут организовать для вас разговор с переводчиком, который поможет вам с вашим вопросом. Эта услуга является бесплатной.

Регистрация у врача

Врач-терапевт (GP) – Терапевты – высококвалифицированные врачи, которые проходят подготовку по всем аспектам общей врачебной практики, таким как, педиатрия, лечение взрослых и психическое здоровье.

Средние медицинские работники (медсестры) – квалифицированные дипломированные медицинские работники, которые обычно проводят консультации для пациентов с длительными хроническими состояниями, например, диабетом. Также во врачебной практике работают другие медицинские сотрудники, например, фармацевтические работники и специалисты по физической реабилитации. Информацию о том, как зарегистрироваться в клинике общей практики в Соединенном Королевстве, можно получить по адресу:

https://www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/

Для регистрации у врача-терапевта, вам понадобится указать ваше имя и фамилию, дату рождения, адрес и номер телефона, если имеется. Клиники общей практики могут попросить у вас удостоверение личности, на котором указано ваше имя, фамилия и дата рождения, но если вы не можете предоставить эти данные, вам не могут отказать в регистрации.

В Англии в клинике общей практики может зарегистрироваться любой человек. Регистрация является бесплатной. Вам не понадобится документальное подтверждение адреса или иммиграционного статуса, удостоверение личности или номер в Национальной службе здравоохранения (NHS). Обычно клиники общей практики – это место первой консультации, если у вас есть проблема со здоровьем. Они могут проводить лечение многих патологических состояний и предоставлять медицинские рекомендации. Они также могут направить вас в другие службы NHS.

Если у вас возникли трудности с регистрацией, пожалуйста, свяжитесь с нашей местной Службой консультирования и связи с пациентами (PALS) по номеру 0800 389 6819

После того, как вы зарегистрируетесь у местного врача-терапевта, вас могут попросить пройти медицинский осмотр. Как правило, его проводит средний медицинский работник. Важно явиться на такой прием, даже если вы чувствуете себя хорошо.

Если вы переезжаете в другую часть Соединенного Королевства, вам будет необходимо зарегистрироваться у нового врача-терапевта. Вы можете быть зарегистрированы только в одной общей врачебной практике в соответствующий период времени.

На консультации можно приходить вместе с другом/подругой или принявшим вас лицом, если это может вам помочь.

Как получить доступ к аптечным лекарственным препаратам?

Ваш терапевт может назначить вам прием лекарственных препаратов и выписать рецепт. Отнесите свой рецепт в местную аптеку.

Вы можете найти ближайшие аптеки, посетив страницу NHS Choices (возможности Национальной службы здравоохранения): **http://www.nhs.uk/ServiceSearch/Pharmacy/LocationSearch/10** или спросить об этом в вашей клинике общей практики. Фармацевтический работник может также предоставить бесплатные консультации по лечению легких расстройств здоровья, таких, как простуда или кашель. Некоторые лекарственные препараты продаются в аптеке без рецепта, включая некоторые обезболивающие и средства от кашля. За рецептурные препараты у вас могут потребовать оплату. В ряде случаев пациенты могут уже некоторое время принимать лекарственные средства, но им все равно нужно будет получить рецепт, чтобы их приобрести.

Аптека

Если вы страдаете от кашля, у вас порезы и ссадины или легкое заболевание, ваш фармацевтический работник предложит вам средства, чтобы вам не пришлось посещать терапевта или среднего медицинского работника.

Ваш местный фармацевтический работник прошел подготовку для того, чтобы помочь вам с безопасным использованием безрецептурных лекарственных средств, а также средств, отпускаемых по рецепту или повторному рецепту. Аптеки обычно работают допоздна и на выходных, в них также может быть предусмотрена закрытая зона, где можно поговорить с фармацевтическим работником без посторонних.

Самообращение

В некоторые службы вы можете обращаться самостоятельно, связавшись непосредственно с поставщиком услуг.

Служба лечения опорно-двигательного аппарата (MSK)

Если вы страдаете от проблем с суставами, мышцами или костями, спиной, бедрами, коленями, голеностопом или кистями рук, вы можете самостоятельно обратиться в местную службу лечения опорно-двигательного аппарата (MSK) в Суффолке. Сотрудники службы могут провести диагностику и лечение вашего состояния с помощью физиотерапии или направить вас в другое специализированное медицинское отделение. Вы можете получить направление у терапевта или, если вы проживаете в Суффолке, можно обратиться за помощью самостоятельно на сайте **www.ahpsuffolk.co.uk**

Доступ к этой службе в северо-восточной части Эссекса осуществляется по направлению терапевта – Службы лечения опорно-двигательного аппарата – Общественных служб Северо-Восточного Эссекса **(www.neecommunity.org.uk)**

Служба благосостояния

Если вам больше 18 лет и у вас подавленное настроение из-за того, что вы чувствуете беспокойство, страх или удрученность из-за определенных проблем в вашей жизни, вы можете обратиться к врачу-терапевту или в местную службу благосостояния. Наши местные службы благосостояния предоставляют разные виды бесплатной и конфиденциальной разговорной терапии и поддержку специалистов, которые помогут вам улучшить самочувствие.

Wellbeing Suffolk (Служба благосостояния Суффолка) – **www.wellbeingnands.co.uk – 0300 123 1503** – Телефонные линии работают с понедельника по пятницу (кроме праздничных дней) с 08:00 до 20:00.

Therapy for You (Терапия для вас) – Северо-Восточный Эссекс – **www.therapyforyou.co.uk – 01206 334001** – Телефонные линии работают с понедельника по пятницу (кроме праздничных дней) с 09:00 до 17:00.

Материалы для самопомощи, включая советы, руководства, инструменты и активности, также доступны онлайн: **www.nhs.uk/mental-health/self-help/**

Услуги местного врача-терапевта

Если ваш фармацевтический работник не может вам помочь, вы можете записаться на прием к медицинскому работнику в вашей врачебной практике.

Когда вы обратитесь во врачебную практику, вам зададут ряд вопросов, которые помогут направить вас к специалисту, лучше всего соответствующего вашим медицинским потребностям.

Вы можете получить доступ к услугам врачебной практики, используя разные способы, включая онлайн-консультации, телефон, видеосвязь и личный прием.

NHS 111

Вы можете позвонить по номеру NHS111, чтобы обратиться за неотложной медицинской помощью.

Вы можете обратиться в службу NHS111 онлайн по адресу **www.111.nhs.uk** или позвонить по номеру **111, который работает круглосуточно и без выходных.** Ваши симптомы оценят и вам предоставят медицинскую консультацию. Сюда может входить:

- Самопомощь
- Посещение аптеки
- Обращение в вашу врачебную практику
- Обращение в центр неотложной помощи
- Помещение в больницу в отделение реанимации и интенсивной терапии.

При необходимости служба NHS111 также может отправить машину скорой помощи или записать вас на прием в соответствующих службах.

Местные службы экстренной помощи

Если вы очень плохо себя чувствуете и страдаете от заболевания или травмы, при которой требуется немедленная помощь, но это не является экстренным случаем (случай считается экстренным, если существует угроза жизни), служба NHS 111 может записать вас на прием в местный центр неотложной помощи (UTC).

Адреса центров неотложной помощи:

Clacton Hospital (Больница Клактона)	1 Tower Road Clacton CO15 1LH Открыта каждый день с 08:00 до 20:00
Colchester Hospital (Больница Колчестера)	Turner Road Colchester CO4 5JL Открыта каждый день с 07:00 до 00:00
Fryatt Hospital (Больница Фрайат)	Harwich Открыта каждый день с 09:00 до 17:00 Услугами можно воспользоваться, связавшись со службой NHS 111
Центр неотложной помощи, Больница Норфолка и Норвичского университета	Colney Lane Norwich, Norfolk NR4 7UY 01603 286 286

Неотложная стоматологическая помощь

Если у вас срочная стоматологическая проблема, пожалуйста, не обращайтесь к своему терапевту. Вместо этого позвоните в службу 111, которая предоставит вам номер для неотложной стоматологической помощи.

Поддержка в случае тяжелой утраты

Если вам или вашей семье тяжело справиться с горем после смерти близкого человека, вам могут помочь службы поддержки при тяжелой утрате Суффолка и Северо-Восточного Эссекса.

Все перечисленные ниже организации предоставляют поддержку взрослым и детям в случае тяжелой утраты. Вы можете обратиться самостоятельно или направить члена семьи через их веб-сайты или по телефону.

Св. Елена – Северный и Центральный Эссекс
www.sthelena.org.uk/bereavement
01206 984 274

Центр Living Grief Хосписа Св. Елизаветы – Восточный Суффолк
https://www.stelizabethhospice.org.uk/livinggrief
0300 303 5196

Служба помощи Хосписа Св. Николая – Западный Суффолк
https://stnicholashospice.org.uk/emotional-and-wellbeing-support/
01284 766133

Уход при неизлечимых болезнях

Если у вас или у вашего близкого человека диагностировано прогрессирующее или неизлечимое заболевание, вас и вашу семью может поддержать местный хоспис.

Хосписы могут оказывать помощь в вашем доме, по телефону или в ближайшем отделении организации. Хосписы работают вместе с другими службами, включая вашу врачебную практику. Они помогают улучшить качество жизни и обеспечить заботу и поддержку, которые вам необходимы с приближением окончания вашей жизни. В местный хоспис вас может направить ваш терапевт.

Психический кризис

Если вы сейчас переживаете психический кризис или поддерживаете кого-то, кто от него страдает, и вам нужна немедленная помощь – взрослым, детям и молодым людям доступна ежедневная круглосуточная поддержка.

Если вам нужна неотложная медицинская помощь, вы можете позвонить по номеру **111 и выбрать вариант «2».**

Вы можете поговорить с представителем организации «Самаритяне» в любое время, позвонив по номеру **116 123.**

Разговорная терапия

Если вы длительное время находитесь в подавленном состоянии или чувствуете тревогу, важно обратиться за помощью. Пожалуйста, подумайте о том, чтобы обратиться за поддержкой в службу разговорной терапии (Talking Therapies) – 0300 123 1503 (для Службы благосостояния Суффолка (Wellbeing Suffolk), с понедельника по пятницу с 08:00 до 20:00, кроме праздничных дней) и по номеру 111, вариант «2» (для Северо-Восточного Эссекса).

Социальное обеспечение и охрана материнства

Охрана материнства включает сопровождение от начала беременности до документального оформления завершения процесса сопровождения врачом-акушером. Обычно это происходит примерно через 10 дней после родов, но может длиться и до 6 месяцев после рождения ребенка.

Акушеры обеспечивают индивидуальный уход на протяжении беременности, родов и постнатального периода. Большая часть такого сопровождения осуществляется непосредственно акушерами, которые также согласовывают родовспомогательные или другие медицинские мероприятия, если в них возникнет необходимость.

Любому лицу, поселившемуся в Соединенном Королевстве, следует обратиться к терапевту или акушеру, как только станет известно о беременности. Важно обратиться к терапевту или акушеру как можно раньше, чтобы начать сопровождение беременности (обеспечить пренатальный уход) и получить информацию, необходимую для здорового течения беременности.

Обращение за услугами по охране материнства

Вы можете найти информацию об услугах в больницах Западного Суффолка, Ипсвича и Колчестера, скачав БЕСПЛАТНОЕ приложение Mum and Baby (Мама и ребенок)

Самостоятельное обращение за услугами по охране материнства

САМОСТОЯТЕЛЬНО

Колчестер

01206 742369

Западный Суффолк

01284 713755

Общинные акушерки
Пн-Пт 09:00 – 15:00

Ипсвич

01473 702666

Чтобы обратиться в Больницу Джеймса Педжета в Горлестоне, пожалуйста, позвоните в пренатальную клинику по телефону **01493 453892**. Сообщения на автоответчике регулярно проверяются с понедельника по пятницу.

Если вы нуждаетесь в срочной или неотложной помощи при беременности, пожалуйста, обратитесь в родильную палату, родильное отделение или подойдите в Отделение экстренной помощи ближайшей больницы.

Для получения информации о материнстве на 17 языках посетите Padlet:

Советы родителям

Признаки:

У родителей прекрасно развиты инстинкты – пожалуйста, прислушивайтесь к ним.

Внешний вид	Дыхание/Грудная клетка	Восполнение потери жидкости
• Нормальный цвет кожи, губ и языка • Отвечает нормально/продолжает улыбаться • Не засыпает или легко просыпается • Обычный или сильный плач • Средняя боль, например боль в ухе, в животе	• Нормальное дыхание без хрипа • Средний кашель или насморк без затруднения дыхания	• Кормление ребенка/прием жидкости в обычном или немного сниженном количестве • Рвота, но принимает и выводит большую часть жидкости • Диарея менее 2 дней • Цвет мочи – обычный или немного темнее обычного
• Ребенку становится хуже/растет беспокойство родителей • Снижение активности/более сонливый, чем обычно • Изменение нормального поведения/ ведет себя не так, как обычно • Раздражительность/не улыбается • Боль, например, постоянная острая боль в ухе, острая боль в животе – обратитесь за помощью • Средняя/умеренная аллергическая реакция – обратитесь за помощью	• Шумное дыхание/ хрип/быстрое дыхание, раздувание крыльев носа	• Выпивает менее половины обычного объема/ большая часть еды выходит со рвотой • Меньше, чем обычно, мокрых подгузников / снижение мочеиспускания или более темная концентрированная моча • Для детей до 1 года – рвота более 3 раз за 24 часа, диарея 6 раз за 24 часа • Для детей старше 1 года – диарея дольше 2 дней
• Обморочное состояние/отсутствие реакции • Сложно разбудить/вялость или сонливость • Кожа синеватого или пепельного оттенка с пятнами • Приступы (припадки) без температуры • Острая аллергическая реакция/ анафилаксия • Сыпь, которая НЕ исчезает при надавливании (тест со стаканом) • Ригидность затылка • Плач высокой тональности, слабый или непрекращающийся плач • Рвота со скоплениями желчи (зеленого цвета) • Выбухание родничка (неокостеневший участок свода черепа)	• Серьезное затруднение дыхания • Хрипящее/очень быстрое дыхание/ втягивание и выпячивание кожи между ребрами • Задыхается – не может произносить предложения	• Запавший родничок (неокостеневший участок свода черепа) • Очень небольшое мочеиспускание/сухие подгузники

Если вы чувствуете, что вашему ребенку плохо, или не можете оказать ему надлежащую помощь, обратитесь в медицинское учреждение. Это может быть ваш местный фармацевтический работник, служба NHS111, терапевт, центр неотложной помощи (UTC) или отделение интенсивной терапии.

Температура	
• Средняя температура поднялась до 38ºC (101º F), но сбивается парацетамолом. Обратитесь за помощью, если температура не снижается 3-5 дней	**ЗЕЛЕНЫЙ – ДОМАШНИЙ УХОД** • **Вас может проконсультировать местный фармацевтический работник или служба NHS111** • **Изучите информацию на www.nhs.uk** • **Рассмотрите вариант приема парацетамола** • **Предлагайте отдых и питье, даже если это небольшие порции**
• Старше 3 месяцев – температура выше 39ºC (102º F) • Постоянная температура больше 3-5 дней или не сбивается парацетамолом – обратитесь за помощью	**ОРАНЖЕВЫЙ – Терапевт/NHS111** • **Обратитесь к терапевту для консультации и решения – это можно сделать по телефону / видеосвязи или при личном посещении** • **Позвоните терапевту/NHS111, если вы обеспокоены** • **Если вы волнуетесь, всегда обращайтесь за помощью**
• 0-3 месяца – температура выше 38ºC (101º F) • Старше 3 месяцев – температура выше 39ºC (102º F) и (или) холодные руки или ноги • Во всех случаях при температуре ниже 36ºC (97ºF) • Во всех случаях при высокой температуре и приступе (припадке)	**КРАСНЫЙ – НЕОБХОДИМА СРОЧНАЯ ПОМОЩЬ** • **ЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ 999 В СЛУЧАЕ ЗАТРУДНЕННОГО ДЫХАНИЯ ИЛИ НЕ БЛЕДНЕЮЩЕЙ СЫПИ (сыпь, которая не бледнеет и не теряет цвет при надавливании – тест со стаканом)/ОБМОРОК** • **Отвезите ребенка в ближайшее отделение интенсивной терапии**

Вакцинация от коронавируса COVID-19

Любой человек в возрасте 5 лет или старше может получить бесплатную вакцину от коронавируса COVID-19 через NHS. Чтобы получить прививку, не обязательно быть зарегистрированным в общей врачебной практике или иметь номер в Национальной службе здравоохранения (NHS).

В вашем районе доступны общинные аптеки и другие временные места вакцинации. Для получения полного списка мест в Суффолке и Северо-Восточном Эссексе, где вам могут сделать прививку от коронавируса COVID-19, пожалуйста, посетите **www.sneevaccine.org.uk**. Пожалуйста, позвоните на горячую линию COVID-19 Суффолка и Северо-Восточного Эссекса, если вам нужно с кем-то обсудить запись на прием – **0344 257 3961**.

Службы спасения – Скорая помощь и отделения реанимации и интенсивной терапии

Службы спасения следует использовать только в случае заболеваний, которые угрожают жизни, или при несчастных случаях, которые требуют немедленной интенсивной терапии.

В неотложных случаях следует звонить в службу скорой помощи (номер 999) или обратиться в отделение реанимации и интенсивной терапии в больнице.

При отсутствии угрозы жизни или если случай не является неотложным, пожалуйста, используйте услуги, описанные в этом приветственном наборе.

Уход за собой

- Ухаживайте за своими ушами – не позволяйте, чтобы в них накапливалась сера. Поговорите с фармацевтическим работником об образовании серных пробок. Он сможет дать вам советы и предложить соответствующие средства.
- Защищайте себя и других, своевременно делая прививки, например, от коронавируса COVID и гриппа. Более подробную информацию о вакцинации от коронавируса COVID можно найти на сайте по адресу **www.sneevaccine.org.uk**
- Пожалуйста, обязательно четко сообщайте заранее, если вам нужны повторные или регулярные рецепты. Задержка информации создает дополнительную нагрузку на другие службы, когда с ними связываются и просят обеспечить повторные рецепты в короткие сроки.
- Если вас пригласили на медицинское обследование NHS для диагностики какого-либо хронического состояния (например, астмы), с которым вы живете, пожалуйста, обязательно явитесь.

Медицинская помощь в нерабочее время

Медицинская помощь в нерабочее время предоставляется только в экстренных случаях, и для этого нужно связаться с вашей клиникой общей практики или позвонить по номеру 111.

Если ваша проблема не является срочной, пожалуйста, свяжитесь с вашей врачебной практикой в рабочее время. Кабинет медицинской помощи в нерабочее время работает с понедельника по пятницу с 18:30 до 08:00 и круглосуточно по выходным и праздничным дням.

Службы поддержки при алкогольной или наркотической зависимости

Специальные медицинские службы поддерживают взрослых и молодых людей, страдающих от злоупотребления алкоголем и наркотическими веществами. Услуги поддержки при алкогольной или наркотической зависимости для взрослых и молодых людей в Суффолке предоставляются организациями Turning Point совместно с Suffolk Family Carers и Iceni. Пожалуйста, позвоните по номеру 0300 123 0872.

В Северо-Восточном Эссексе помощь лицам, злоупотребляющим наркотическими и алкогольными веществами, во внебольничных условиях предоставляет организация Open Road, которая открыта для всех, кто хочет получить консультацию, информацию, поддержку, обследование или доступ к более формальным медицинским услугам. Она предоставляет индивидуальную помощь, а также в ней действуют группы поддержки и консультирование. В собственном центре в Колчестере работает пункт по обмену игл, куда клиенты могут приходить и обсуждать в конфиденциальной обстановке вопросы снижения вреда и техники безопасности. Предварительная запись не обязательна. Посетите **www.openroad.org.uk**

Общество восстановления после алкогольной зависимости Эссекса предоставляет поддержку, консультации и информацию по вопросам употребления алкоголя для взрослых лиц, проживающих в графстве.
Позвоните по номеру **01376 316 126** или посетите сайт **www.phoenix-futures.org.uk**

Поддержка беженцев

Несмотря на то, что люди, прибывающие в Соединенное Королевство из Украины, не являются беженцами, организации Suffolk Refugee Support (Поддержка беженцев Суффолка) и Essex Refugee Action (Организация по оказанию помощи беженцам Эссекса) предлагают поддержку и помогают наладить жизнь в новом месте.

Обе благотворительные организации будут поддерживать тех, кто спасается от конфликта. Они помогут вам получить доступ ко всем местным услугам, которые вам могут понадобиться. Контактные данные:

Suffolk Refugee Support
Телефон: **01473 400785**; веб-сайт **www.suffolkrefugee.org.uk**

Refugee Action – Колчестер
Телефон: **01206 638454**; веб-сайт **www.refugeeactioncolchester.org.uk**

Служба распространения услуг здравоохранения Health Outreach

Служба распространения услуг здравоохранения Health Outreach действует в районах восточного и западного Суффолка. Она обеспечивает уход и поддержку в социальной среде, в хостелах, на улице или в домашних условиях.

Ее сотрудники предоставляют первичную медико-санитарную помощь людям, которым может быть сложно добираться в медицинские учреждения Суффолка. В службе Health Outreach действуют средние медицинские работники, медсестры психиатрического профиля, социальные работники, вспомогательный персонал, консультанты, психологи и наставники. Они направляют людей в службы, которые соответствуют их потребностям. Люди могут самостоятельно обращаться в эту службу, связавшись с ней через: **Эл. почту: suffolk.smash@nhs.net** или по телефону: **01473 341763.**

Услуги по охране сексуального здоровья

Служба Integrated Contraception and Sexual Health («Комплексная контрацепция и сексуальное здоровье», iCaSH) руководит работой специализированных клиник сексуального здоровья в Суффолке.

Клиники предлагают бесплатные конфиденциальные услуги по предоставлению средств контрацепции, консультаций по сексуальному здоровью, а также проведение анализов на наличие инфекций, передающихся половым путем, и их лечение.

Эта служба предлагает: • Презервативы • Контрацептивы • Средства экстренной контрацепции • Уход за ВИЧ-инфицированными • Тестирование на ВИЧ • Тестирование на ИППП • Поддержку и консультирование

Во все клиники iCaSH можно обращаться самостоятельно. Это означает, что получать направление от терапевта не нужно. Услуги клиниками предоставляются бесплатно, конфиденциально и без предвзятого отношения. Из-за пандемии коронавируса порядок их работы изменился. Всем пациентам, прежде всего, следует связываться с нами по телефону 0300 300 3030. После этого вам предложат телефонную консультацию или личный прием в соответствии с обстоятельствами. Людям, посещающим клиники iCaSH лично, необходимо надевать лицевую повязку или маску. Номер телефона: 0300 300 3030/веб-сайт: www.icash.nhs.uk

Услуги в Эссексе предоставляет Essex Sexual Health Service (Служба сексуального здоровья Эссекса), которая также предлагает бесплатные, конфиденциальные услуги с не предвзятым отношением, независимо от пола, возраста, этнического происхождения и сексуальной ориентации. Номер телефона: 0300 003 1212 (время работы: с понедельника по пятницу с 08:00 до 20:00 – кроме праздничных дней – а также по субботам с 20:00 до 13:00). Адрес веб-сайта: **www.essexsexualhealthservice.org.uk**

Поддержание здоровья

Существует множество проектов поддержки, которые помогут вам сохранять хорошую форму и здоровье.

В Суффолке работает сеть под названием One Life Suffolk. Она предлагает множество бесплатных услуг для людей, проживающих в графстве, которые помогают строить более здоровое и счастливое будущее. Сеть предлагает бесплатные услуги, которые включают контроль веса для взрослых, поддержку в прекращении курения, помощь в физической активности, оздоровительные прогулки, тренировки и медицинские осмотры NHS. Ее веб-сайт находится по адресу: **www.onelifesuffolk.co.uk**, а контактный номер: **01473 718193**.

В Эссексе действует подобная служба под названием Essex Wellbeing Service (Служба благосостояния Эссекса). Эти услуги предоставляются группой организаций и предназначены для людей, которые проживают в Эссексе (за исключением Саутенда-он-Си и Таррока), которые зарегистрированы у врача-терапевта и которым исполнилось 16 лет. С помощью этой службы можно получать помощь в поддержании своего здоровья и благосостояния.

Сюда входит помощь тем, кто хочет бросить курить, поддержка людей в социальной изоляции, контроль веса или помощь с ежедневными потребностями. Больше информации можно узнать на веб-сайте **www.essexwellbeingservice.co.uk** или позвонив по номеру **0300 303 9988**.

Active Suffolk (Активный Суффолк) и Active Essex (Активный Эссекс)

Active Suffolk и Active Essex – два партнерства в Англии, которые работают с местными партнерскими организациями, чтобы обеспечить изменение жизни людей с помощью силы физической активности и спорта. Целью обеих организаций является улучшения здоровья и благосостояния для всех. Партнерства делают это, постоянно укрепляя общины, предоставляя инструменты для того, чтобы у нашей молодежи были возможности получить наилучшее и самое здоровое начало жизни, создавая привлекательные социальные пространства и места, стимулирующие людей к активности, и обеспечивая возможности для всех достигать хорошего физического и психического благосостояния.

Active Essex (Активный Эссекс) – www.activeessex.org
Active Suffolk (Активный Суффолк) - www.activesuffolk.org

Служба консультирования и связи с пациентами (PALS)

Если вы столкнулись с трудностями при получении услуг, пожалуйста, свяжитесь с одной из Служб консультирования и связи с пациентами (PALS) нашей системы.

Доверительный фонд NHS Восточного Суффолка и Северного Эссекса – Бесплатный номер 0800 328 7624 (только для всех услуг, относящихся к больницам)

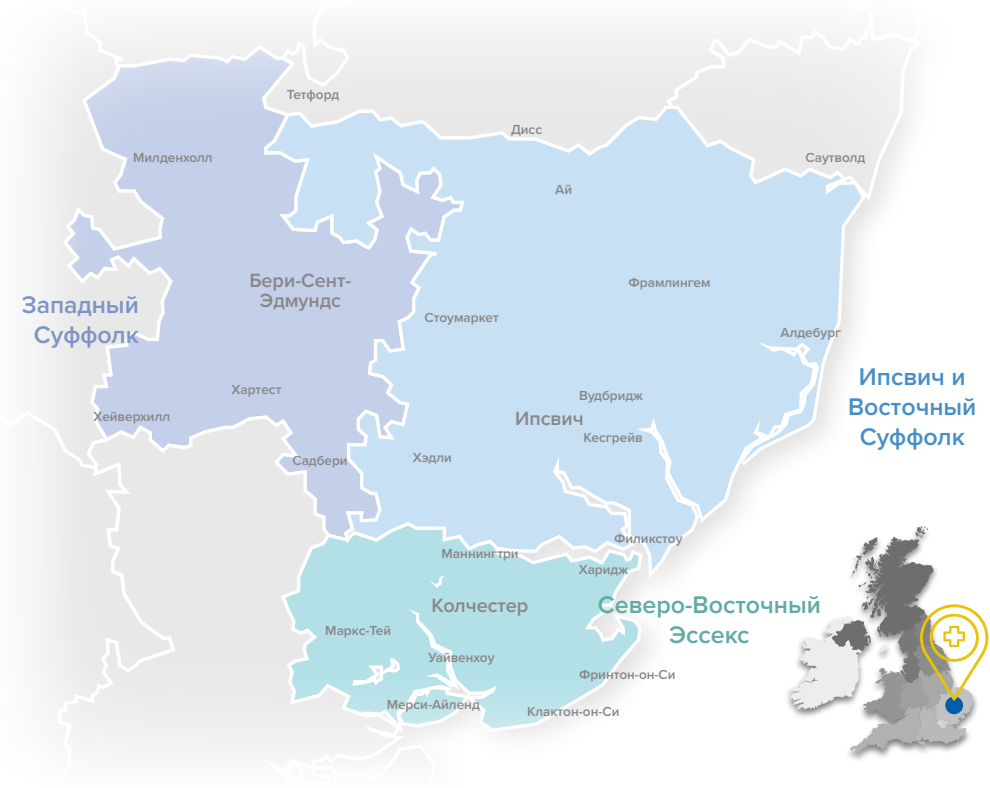
Доверительный фонд Западного Суффолка – 01284 712555

Клинические комиссии Суффолка и Северо-Восточного Эссекса – 0800 389 6819 *вариант «1»* (по всем другим вопросам, относящимся к услугам здравоохранения, которые не предоставляются в больницах)

Университетская больница Джеймса Педжета, (Грейт-Ярмут и Уэйвени) – PALS и Отдел жалоб работают с 09:00 до 17:00, с понедельника по пятницу (кроме государственных праздников). Телефон: 01493 453240.

Клинические комиссии Норфолка и Уэйвени – Отдел жалоб: Телефон: 01603 595857.

Больница г. Ипсвич, Heath Road, Ipswich, Suffolk IP4 5PD. Тел.: 01473 712 233
Больница Западного Суффолка, Hardwick Lane, Bury St. Edmunds, Suffolk IP33 2QZ. Тел.: 01284 712555
Больница Колчестера, Turner Road, Colchester, Essex CO4 5JL
Университетская больница Джеймса Педжета, Lowestoft Road, Great Yarmouth, Norfolk NR31 6LA. Тел.: 01493 452452



Вам нужен этот документ в другом формат

Вакцины – наиболее эффективный способ предотвращения инфекционных заболеваний. Вакцинация – самое важное, что вы можете сделать для защиты себя и своей семьи от болезней.

www.nhs.uk **www.sneevaccine.org.uk**