Ласкаво просимо наших друзів з України

Посібник із місцевих медичних послуг
у Саффолку та Північно-східному Ессексі

The UK stands with UKRAINE

Ласкаво просимо!

Ми хотіли б надати вам найтепліший прийом.

По-перше, дуже щиро запрошуємо до Англії. Нам дуже шкода чути про трагічні події в Україні і про те, який вплив вони мають на вас, на вашу родину та друзів.

Цей пакет розроблено з метою допомогти вам під час адаптування в Англії, і ми сподіваємося, що він стане для вас у нагоді. Він також містить багато корисних підказок та порад щодо звернення до Державної служби охорони здоров'я (NHS) в Англії. Звертаємо вашу увагу на те, що найчастіше перший контакт відбувається телефоном або через інтернет, тож просимо звертатися до своєї приймальної сторони або місцевої ради, щоб вам допомогли в цьому питанні. Буклет містить інформацію стосовно всіх дільниць муніципалітету Саффолку й Колчестера та ради району Тендрінг графства Ессекс

Послуги перекладу

Якщо вам потрібно поговорити з кимось щодо медичного обслуговування українською або російською, телефонуйте за номером 111.

Наші колеги з цієї служби можуть організувати для вас спілкування через перекладача, який зможе допомогти вам у розв'язанні цього питання. Ця послуга безкоштовна.

Запис до лікаря

Лікарі загальної практики (General Practitioner, GP) — це висококваліфіковані спеціалісти, які пройшли підготовку з усіх аспектів загальної медицини, як-от здоров'я дитини, лікування дорослих та психічне здоров'я.

Практикуючи медсестри — це кваліфікований середній медичний персонал, який зазвичай виконує сестринську практику в разі тривалих захворювань, наприклад цукрового діабету. Також у лікарні загальної практики працюють інші медичні працівники, як-от фармацевти і фізіотерапевти. Ви можете дізнатися, як зареєструватися на прийом до лікаря загальної практики у Великобританії за посиланням:

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

Щоб записатися на прийом до лікаря загальної практики, вам потрібно буде зазначити свої ім'я та прізвище, дату народження, адресу та номер телефону (якщо є). В амбулаторіях можуть попросити надати документ, що посвідчує особу, із вашим іменем та прізвищам і датою народження, але вам не можуть відмовити в реєстрації через відсутність такого документа.

Будь-хто в Англії може зареєструватися на прийом до лікаря загальної практики. Реєстрація безкоштовна. Вам не потрібні підтвердження адреси чи імміграційного статусу, посвідчення особи чи номер у Державній службі охорони здоров'я (NHS). У разі проблем зі здоров'ям зазвичай спочатку звертаються до лікаря загальної практики. Вони можуть лікувати багато захворювань і давати поради щодо здоров'я. Вони також можуть направити вас для отримання інших послуг Державної служби охорони здоров'я (NHS).

Якщо у вас виникли труднощі з реєстрацією, зв'яжіться з нашою місцевою Службою надання консультацій та зв'язку з пацієнтами (PALS) за номером 0800 389 6819

Після реєстрації в нового лікаря загальної практики вас можуть попросити пройти медичний огляд. Зазвичай його проводить медсестра. Важливо, щоб ви пішли на цей прийом, навіть якщо ви здорові.

Якщо ви переїжджаєте в іншу частину Великобританії, вам потрібно зареєструватися в нового лікаря загальної практики. Одночасно ви можете бути зареєстровані лише в одного лікаря загальної практики.

Під час відвідування лікарні за потреби з вами може бути друг або приймальна сторона.

Як отримати ліки в аптеці?

Ваш лікар може призначити вам ліки й виписати вам рецепт. З рецептом відвідайте місцеву аптеку.

Ви можете відвідати сторінку з переліком NHS, щоб знайти свою місцеву аптеку: **http://www.nhs.uk/ServiceSearch/Pharmacy/LocationSearch/10**, або звернутися за порадою до свого лікаря загальної практики. Фармацевт також може дати безкоштовні поради щодо лікування незначних проблем зі здоров'ям, таких як застуда та кашель. Деякі ліки можна придбати в аптеці без рецепта, зокрема деякі знеболювальні та препарати від кашлю. Можливо, що вам треба буде сплатити за ліки, що відпускаються за рецептом. Для деяких пацієнтів, які вже отримують ліки, все одно знадобиться рецепт, щоб їх отримати.

Аптечна служба

У разі застуди, порізів і саден чи незначних захворювань ваш фармацевт запропонує вам ліки, і вам не доведеться звертатися до лікаря загальної практики або медсестри.

Кваліфікація вашого місцевого фармацевта дозволяє надавати вам безпечні послуги в разі призначених рецептів, повторних рецептів та ліків, що відпускаються без рецепта. Аптеки часто працюють до пізнього часу та у вихідні дні, і багато з них мають спокійне місце, де можна говорити з фармацевтом наодинці.

Самостійне звернення

Для отримання деяких послуг ви можете «звернутися самостійно», тобто безпосередньо до виконавця.

Служба допомоги при захворюваннях опорно-рухового апарату (MSK)

За наявності проблем із суглобами, м'язами або кістками, спиною, кульшовими, колінними суглобами, щиколотками або кистями ви можете самостійно звернутися до місцевої служби опорно-рухового апарату (MSK) у Саффолку. Там можуть діагностувати хворобу та проводити її лікування за допомогою фізіотерапії або можуть направити вас до іншої групи медичних спеціалістів. Ваш лікар може дати направлення, або, якщо ви живете в Саффолку, ви можете звернутися самостійно, відвідавши сторінку **www.ahpsuffolk.co.uk**

Доступ до служби в Північно-східному Ессексі здійснюється за направленням лікаря загальної практики пацієнта — Служба допомоги при захворюваннях опорно-рухового апарату — Громадська служба Північно-східного Ессексу **(www.neecommunity.org.uk)**

Служба психологічної допомоги

Якщо вам більше 18 років і ви потерпаєте через занепокоєння, тривогу чи депресії з приводу певних проблем у вашому житті, ви можете зв'язатися зі своїм лікарем загальної практики або місцевою службою психологічної допомоги. Місцеві служби психологічної допомоги надають широкий спектр безкоштовних та конфіденційних сеансів розмовної психотерапії та спеціалізовану підтримку для покращення вашого самопочуття.

Служба Wellbeing у Саффолку — **www.wellbeingnands.co.uk — 0300 123 1503** — телефонні лінії працюють із понеділка по п'ятницю (крім святкових днів) з 8:00 до 20:00.

Служба Therapy for You у Північно-східному Ессексі — **www.therapyforyou.co.uk — 01206 334001** — телефонні лінії працюють із понеділка по п'ятницю (крім вихідних) з 9:00 до 17:00.

Матеріали для самостійної допомоги, включаючи поради, посібники, інструменти та заходи, також доступні онлайн: **www.nhs.uk/mental-health/self-help/**

Послуги місцевого лікаря загальної практики

Якщо ваш фармацевт не може допомогти, ви можете записатися на прийом до лікаря у вашій лікарні загальної практики.

Коли ви звернетеся до лікаря загальної практики, вам поставлять ряд запитань, які допоможуть спрямувати вас до лікаря, який найкраще відповідає вашим потребам.

Є багато способів отримання послуг, які надають лікарі загальної практики, зокрема, за допомогою онлайн-консультації, телефоном, за допомогою відеозв'язку та під час особистої зустрічі.

Державна служба охорони здоров'я — NHS 111

Ви можете зателефонувати NHS111 для отримання допомоги в разі екстреної медичної проблеми.

Ви можете зв'язатися зі службою NHS111 онлайн за посиланням **www.111.nhs.uk** або зателефонувати за номером **111 — 24 години на добу, 7 днів на тиждень**. Буде здійснено оцінювання ваших симптомів, і вам нададуть медичні рекомендації. Це можуть бути:

- Самодопомога
- Відвідування аптеки
- Звернення до лікаря загальної практики
- Звернення до центру невідкладної медичної допомоги
- вернення до відділення екстреної медичної допомоги в лікарні.

У разі потреби NHS111 також може відправити машину швидкої допомоги або записати на прийом для отримання деяких послуг.

Місцева служба термінової медичної допомоги

Якщо ви дуже погано себе відчуваєте і хворієте, або у вас травма, яка потребує невідкладної допомоги, але це не є екстреним випадком (екстрений випадок — це коли є загроза життю), у службі NHS 111 можуть записати вас на прийом до місцевого центру невідкладної допомоги (UTC).

Центри невідкладної допомоги знаходяться за адресами:

Лікарня Клактон (Clacton Hospital)	1 Tower Road Clacton CO15 1LH Працює щодня з 8:00 до 20:00
Лікарня Колчестер (Colchester Hospital)	Turner Road Colchester CO4 5JL Працює щодня із 7:00 до півночі
Лікарня Фрайатт (Fryatt Hospital)	Гарвіч Працює щодня з 9:00 до 17:00 Послугу можна отримати, звернувшись за номером NHS 111
Центр невідкладної медичної допомоги, Університетська лікарня Норфолка та Норвіча (Urgent Care Centre, Norfolk and Norwich University Hospital)	Colney Lane Norwich, Norfolk NR4 7UY 01603 286 286

Невідкладна допомога стоматолога

Якщо у вам потрібна невідкладна допомога стоматолога, не звертайтеся до лікаря загальної практики. Замість цього зателефонуйте за номером 111, де зможуть допомогти й надати номер невідкладної допомоги стоматолога.

Підтримка тих, хто втратив близьку людину

Якщо ви або ваша сім'я переживаєте горе після смерті близької людини, у Саффолку та Північно-східному Ессексі можуть допомогти служби підтримки у зв'язку з втратою близької людини.

Усі наведені нижче організації надають допомогу дорослим та дітям у зв'язку з втратою близької людини. Ви або ваша родина можете звернутися на їхні вебсайти або телефоном.

Хоспіс святої Олени (St Helena) — Північний та Мід Ессекс
www.sthelena.org.uk/bereavement
01206 984 274

Living Grief Hub з хоспісу Святої Єлизавети (St Elizabeth Hospice) — Східний Саффолк
https://www.stelizabethhospice.org.uk/livinggrief
0300 303 5196

Хоспіс Святого Миколая (St Nicholas Hospice Care) — Західний Саффолк
https://stnicholashospice.org.uk/emotional-and-wellbeing-support/
01284 766133

Догляд за літніми та невиліковно хворими людьми

Якщо у вас або у вашої близької людини діагностовано прогресуючу або невиліковну хворобу, ваш місцевий хоспіс може надати підтримку вам і вашій сім'ї.

Хоспіси можуть надавати підтримку вдома, телефоном або в найближчому хоспісі. Хоспіси співпрацюють з іншими службами, включно з вашим лікарем загальної практики, щоб допомогти покращити якість вашого життя та забезпечити вам необхідну допомогу та підтримку, коли ви наближаєтеся до кінцевого етапу свого життя. Ваш лікар загальної практики може направити вас до місцевого хоспісу.

Криза психічного здоров'я

Якщо ви зараз переживаєте психологічну кризу або підтримуєте когось у кризі та потребуєте термінової допомоги, цілодобова підтримка доступна щодня для дорослих, дітей або молодих людей.

Якщо вам потрібна невідкладна медична допомога, ви можете зателефонувати за номером **111, додатковий 2**.

Ви можете поспілкуватися з доброзичливими людьми в будь-який час за номером **116 123.**

Розмовна терапія

Важливо звертатися за підтримкою, якщо ви постійно відчуваєте депресію або тривогу. Будь ласка, зверніться за підтримкою до служб розмовної терапії за номером 0300 123 1503 (Wellbeing Suffolk, з понеділка по п'ятницю з 8:00 до 20:00, крім вихідних) та 111, додатковий 2 (для Північно-східного Ессексу).

Служба охорони материнства

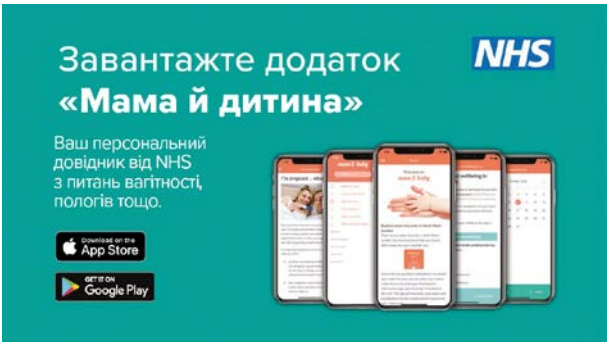
Служба охорони материнства охоплює догляд від початку вагітності до виписки акушеркою. Зазвичай це відбувається приблизно через 10 днів після пологів, але може тривати і до 6 тижнів після пологів.

Акушерки забезпечують індивідуальний догляд протягом усієї вагітності, пологів і післяпологового періоду. Більшу частину цієї допомоги надаватимуть безпосередньо акушерки, які також координуватимуть надання акушерської або іншої медичної допомоги, якщо це необхідно.

Будь-яка людина, яка проживає у Великобританії, повинна звернутися до лікаря загальної практики або акушерки, як тільки дізнається, що вагітна. Важливо якомога раніше звернутися до акушерки або лікаря загальної практики, щоб отримати допомогу щодо вагітності (до пологів) та інформацію, що забезпечить здорову вагітність.

Направлення до служби охорони материнства

Ви можете знайти інформацію про послуги в лікарнях Західного Саффолку, Іпсвіча та Колчестера, завантаживши БЕЗКОШТОВНИЙ додаток «Мама й дитина»



Самостійне звернення до служби охорони материнства

САМОСТІЙНЕ

Колчестер

01206 742369

Західний Саффолк

01284 713755

Громадські акушерки
Пн–Пт 09.00–15.00

Іпсвіч

01473 702666

У лікарні Джеймса Педжета в Горлстоні, будь ласка, зверніться до клініки з ведення вагітності за телефоном **01493 453892**. Автовідповідач постійно перевіряється з понеділка по п'ятницю.

Якщо вам потрібна екстрена або невідкладна допомога по вагітності та пологах, зверніться до пологового відділення, пологового покою, або зверніться до відділення невідкладної допомоги найближчої лікарні.

Для отримання інформації про охорону материнства 17 мовами відвідайте дошку Padlet:

Поради для батьків

Класифікація ознак:

Батьки мають природну інтуїцію, будь ласка, прислухайтеся до неї.

Зовнішні ознаки	Дихання/грудна клітина	Профілактика зневоднення
• Звичайний колір шкіри, губ і язика • Дитина звичайно реагує/продовжує посміхатися • Дитина не спить або легко прокидається • Звичайний або сильний плач • Легкий біль, наприклад біль у вусі, біль у животі	• Дихання нормальне без хрипів • Легкий кашель або нежить без впливу на дихання	• Звичайне або дещо зменшене годування немовляти/питного режиму дитини • Хворіє, але п'є та утримує більшість рідини • Діарея триває менше ніж 2 дні • Мочиться, сеча нормального кольору або трохи темніша, ніж зазвичай
• Дитині стає гірше/батьки більше турбуються • Дитина стає менш активною/більш сонливою ніж зазвичай • Зміна звичайної поведінки/дії, що не є звичайними • Дитина дратівлива/не посміхається • Біль, наприклад постійний сильний біль у вусі, сильний біль у животі — зверніться по допомогу • Легка/помірна алергічна реакція — зверніться по допомогу	• Шумне дихання/хрипи/швидке дихання із роздуванням крил носа	• Кількість спожитої рідини становить менше ніж половину від звичайної кількості/більшість їжі вивергається з блюванням • Зменшення кількості мокрих підгузків, ніж зазвичай/менше сечі або темніша концентрована сеча • Для немовлят до 1 року — блювання більше ніж 3 рази за 24 години, діарея 6 разів за 24 години • Для дітей віком від 1 року — діарея, яка триває понад 2 днів
• Дитина непритомна/не реагує • Дитину важко розбудити/вона в'яла або апатична • Плямиста шкіра синюватого чи сірого кольору • Судоми (конвульсії) без підвищення температури • Тяжка алергічна реакція/анафілаксія • Висипання, які НЕ зникають після натискання (тест зі склянкою) • Ригідність шиї • Пронизливий, слабкий або безперервний плач • Забарвлення блювоти жовчю (у зелений колір) • Випинання тім'ячка (неокостенілої ділянки склепіння черепу)	• Сильне утруднення дихання • Стогнуче/дуже швидке дихання/западання та випирання міжреберних проміжків • Задишка — неспроможність говорити реченнями	• Западіння тім'ячка (неокостенілої ділянки склепіння черепу) • Дуже мало сечі/сухі підгузки

Якщо ви відчуваєте, що вашій дитині погано, або ви не можете надати їй допомогу, зверніться по медичну допомогу. Це може бути ваш місцевий фармацевт, служба NHS111, лікар загальної практики, центр невідкладної допомоги (UTC) або реанімація.

Температура	
• Помірне підвищення температури до 38 °C (101 °F), але контролюється застосуванням парацетамолу. Зверніться за консультацією, якщо температура зберігається протягом 3–5 днів	**ЗЕЛЕНИЙ — ДОПОМОГА ВДОМА** • **Ви можете отримати пораду від місцевого фармацевта або в службі NHS111** • **Перевірте симптоми на сайті www.nhs.uk** • **Можливе застосування парацетамолу** • **Намагайтеся дати дитині спокій та давайте їй пити, навіть у невеликих кількостях**
• Для дітей віком понад 3 місяці — температура тіла перевищує 39 °C (102 °F) • Температура тримається більше 3–5 днів або її неможливо контролювати застосуванням парацетамолу — зверніться по допомогу	**ЖОВТИЙ - ЛІКАР ЗАГАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ/NHS111** • **Зателефонуйте своєму лікарю загальної практики для консультації та рішення — це може зробити телефоном / за допомогою відеозв'язку або на прийомі** • **У разі сумнівів зателефонуйте до лікаря загальної практики/NHS111** • **Якщо є занепокоєння, завжди звертайтеся по допомогу**
• Для дітей віком 0–3 місяці — температура тіла понад 38 °C (101 °F) • Для дітей віком понад 3 місяці — температура тіла понад 39 °C (102 °F) та/або холодні кисті чи стопи • Для дітей будь-якого віку — температура тіла нижче 36 °C (97 °F) • Для дітей будь-якого віку — висока температура та судоми (конвульсії)	**ЧЕРВОНИЙ — ПОТРІБНА ТЕРМІНОВА ДОПОМОГА** • **ТЕЛЕФОНУЙТЕ 999 У РАЗІ УТРУДНЕНОГО ДИХАННЯ АБО ВИСИПУ, ЩО НЕ БЛІДНЕ ПРИ НАТИСКАННІ (висип, що не зникає й не втрачає колір після натискання — тест зі склянкою) / НЕПРИТОМНИЙ СТАН** • **Доставте дитину до найближчого реанімаційного відділення**

Вакцинація проти COVID-19

Будь-яка людина віком від 5 років має право на безкоштовну вакцинацію проти COVID-19 за підтримки Державної служби охорони здоров'я (NHS). Для вакцинації вам не потрібно бути на обліку в лікаря загальної практики або мати номер NHS.

У вашому районі є громадські аптеки та інші тимчасові пункти вакцинації. Повний список місцевих пунктів у Саффолку та ПІвнічно-східному Ессексі, де можна отримати вакцинацію проти COVID-19 див. на вебсайті **www.sneevaccine.org.uk.** Будь ласка, зателефонуйте на гарячу лінію Саффолку та Північно-східного Ессексу щодо COVID-19, якщо вам потрібно обговорити з кимось запис на прийом — **0344 257 3961**.

Служби екстреної допомоги — швидка допомога та реанімація

Службами екстреної допомоги слід користуватися тільки в разі захворювань або нещасних випадків, що загрожують життю, які потребують негайного інтенсивного лікування.

У разі нещасного випадку слід викликати службу швидкої допомоги (за номером 999) або звертатися до реанімаційного відділення лікарні (A&E).

Якщо ситуація не загрожує життю та не є надзвичайною, просимо користуватися послугами, описаними в цьому буклеті з інформаційними матеріалами.

Догляд за собою

- Доглядайте за вухами — запобігайте накопиченню в них вушної сірки. Поговоріть із фармацевтом про накопичення вушної сірки. Вони можуть надати поради та запропонувати лікування.
- Захистіть себе та інших людей, отримуючи актуальну інформацію про вакцинацію, зокрема, проти COVID та грипу. Більш детальну інформацію про вакцинацію проти COVID можна знайти на вебсайті **www.sneevaccine.org.uk**
- Будь ласка, заздалегідь попереджайте про необхідність отримати повторні рецепти. Термінові звертання за повторними рецептами створюють навантаження на інші служби.
- Якщо вас запросили на медичний огляд, що проводиться Національною службою охорони здоров'я, або на обстеження з приводу довгострокового захворювання (наприклад, астми), яке може бути у вас, будь ласка, пройдіть це обстеження.

Надання допомоги поза звичайним робочим часом

Послуга в неробочі години надається лише в екстрених випадках; її надання можливе в разі звернення до лікаря загальної практики або за номером 111.

Якщо ваша проблема не є екстреною, зверніться до лікаря загальної практики в найближчий робочий час. Ця служба працює з понеділка по п'ятницю з 18:30 до 8:00 та цілодобово у вихідні та святкові дні.

Служба лікування наркоманії та алкоголізму

Є медичні служби для підтримки дорослих та молодих людей, які постраждали від зловживання наркотиками та алкоголем. Turning Point разом із Suffolk Family Carers та Iceni надає послуги з лікування наркоманії та алкоголізму для дорослих та молодих людей у Саффолку. Телефонуйте за номером 0300 123 0872.

У Північно-східному Ессексі допомогу людям, які зловживають психоактивними речовинами, надає служба Open Road, яка пропонує це всім, хто бажає отримати поради, інформацію, підтримку, оцінку та доступ до більш офіційного лікування. Вони надають індивідуальну та групову підтримку та дають поради. У Колчестері є служба обміну голок та шприців, куди клієнти можуть прийти та конфіденційно обговорити аспекти мінімізації шкоди та безпечного застосування. Клієнтам не потрібно записуватися на прийом. Відвідайте **www.openroad.org.uk**

Essex Alcohol Recovery Community надає підтримку, поради та інформацію щодо вживання алкоголю дорослими, які проживають у графстві. Телефонуйте **01376 316 126** або відвідайте **www.phoenix-futures.org.uk**

Підтримка біженців

Хоча люди, які приїжджають до Сполученого Королівства з України, не є біженцями, організації Suffolk Refugee Support та Essex Refugee Action надають підтримку з пошуку житла.

Обидві благодійні організації нададуть підтримку тим, хто рятується від конфлікту. Вони допоможуть вам отримати доступ до будь-яких місцевих послуг, які вам можуть знадобитися. Контактна інформація:

Організація Suffolk Refugee Support
Телефон: **01473 400785**; вебсайт **www.suffolkrefugee.org.uk**

Організація Refugee Action - Колчестер
Телефон: **01206 638454**; вебсайт **www.refugeeactioncolchester.org.uk**

Служба надання медичних послуг

Служба надання медичних послуг охоплює східний та західний райони Саффолку, здійснює догляд та підтримку в громадських місцях, у хостелах, на вулиці чи вдома.

Група спеціалістів надає первинну допомогу та підтримку людям, яким може бути важко орієнтуватися в системі охорони здоров'я Саффолку. Служба надання медичних послуг складається з медсестер, медсестер психіатричної допомоги, соціальних працівників, допоміжного та консультаційного персоналу, консультантів та тренерів. Вони направляють людей до відповідних служб, які відповідають їхнім потребам. Звичайні громадяни можуть самостійно звернутися до цієї служби і зв'язатися з групою спеціалістів за адресою **електронної пошти: suffolk.smash@nhs.net** або за телефоном: **01473 341763.**

Служба сексуального здоров'я

Комплексна контрацепція та сексуальне здоров'я (Integrated Contraception and Sexual Health, iCaSH) надає послуги спеціалізованих клінік сексуального здоров'я Саффолку.

Пропонуються безкоштовні та конфіденційні послуги з надання контрацептивів, консультації щодо сексуального здоров'я, а також тестування та лікування інфекцій, що передаються статевим шляхом.

Служба пропонує: • Презервативи • Контрацептиви • Засоби екстреної контрацепції • Медичну допомогу при ВІЛ • Тестування на ВІЛ • Тестування на ІПСШ • Підтримку та поради

Усі клініки iCaSH працюють при самостійному зверненні, а це означає, що лист із направленням лікаря загальної практики не потрібен. Послуга є безкоштовною, конфіденційною та не осудливою. У зв'язку з пандемією коронавірусу надання послуг змінилося. При першому зверненні всіх пацієнтів просимо зв'язатися з нами за номером 0300 300 3030. Після цього вам запропонують або консультацію телефоном, або особисту зустріч, якщо це необхідно. Звичайні громадяни, які відвідують iCaSH особисто, повинні носити лицьову пов'язку або маску. Номер служби 0300 300 3030/ вебсайт www.icash.nhs.uk

Служба Ессекса із сексуального здоров'я (Essex Sexual Health Service) надає послугу в Ессексі, яка також є безкоштовною, конфіденційною й не осудливою, незалежно від статі, віку, етнічного походження та сексуальної орієнтації. Номер служби 0300 003 1212 (працюють із понеділка по п'ятницю з 8:00 до 20:00 (зачинено в офіційні вихідні дні) та в суботу з 8:00 до 13:00). Адреса вебсайту **www.essexsexualhealthservice.org.uk**

Залишайтеся здоровими

Ми надаємо суттєву підтримку, щоб допомогти вам залишатися у формі та здоровими.

У Саффолку існує мережа One Life Suffolk, яка пропонує різноманітні безкоштовні послуги для людей, які живуть у Саффолку, щоб допомогти створити більш здорове та щасливе майбутнє. Пропонуються безкоштовні послуги, що передбачають контроль маси тіла дорослих, підтримку при відмові від паління, допомогу в організації активного відпочинку, прогулянок, навчання та медичних оглядів, що проводяться Національною службою охорони здоров'я (NHS). Вебсайт мережі **www.onelifesuffolk.co.uk** та контактний номер **01473 718193**.

В Ессексі є подібна служба, яка називається Essex Wellbeing Service. Ця послуга надається групою організацій і призначена для осіб віком від 16 років, які проживають в Ессексі (крім Саутенд-он-Сі та Терроку)та зареєстровані в лікаря загальної практики. Завдяки цій службі вони можуть підтримувати своє фізичне та психічне здоров'я.

Це передбачає допомогу при відмові від паління, підтримку під час соціальної ізоляції, контролюванні маси тіла або допомогу в повсякденних потребах. Більше інформації доступно на вебсайті **www.essexwellbeingservice.co.uk** або за номером **0300 303 9988**.

Active Suffolk і Active Essex

Active Suffolk і Active Essex — це два товариства в Англії, які співпрацюють із місцевими партнерами для зміни способу життя за допомогою фізичної активності та спорту. Задачі обох товариств спрямовані на покращення фізичного та психічного здоров'я всіх людей. Товариства досягають цього, продовжуючи зміцнювати громади, надаючи інструменти, які дозволяють нашій молоді мати найкращий і найбільш здоровий початок життя, створюючи привабливі місцеві простори та місця, які заохочують людей бути активними, а також забезпечуючи хороше фізичне та психічне здоров'я, доступне для кожного.

Active Essex — www.activeessex.org

Active Suffolk — www.activesuffolk.org

Служба надання консультацій та зв'язку з пацієнтами (PALS)

Якщо ви зазнали труднощів щодо отримання доступу до послуг, зателефонуйте до однієї з команд PALS нашої системи.

Довірчий фонд NHS у Західному Саффолку й Північному Ессексі (East Suffolk and North Essex Foundation NHS Trust) — безкоштовний номер телефону 0800 328 7624 (лише для всіх послуг, які надають лікарні)

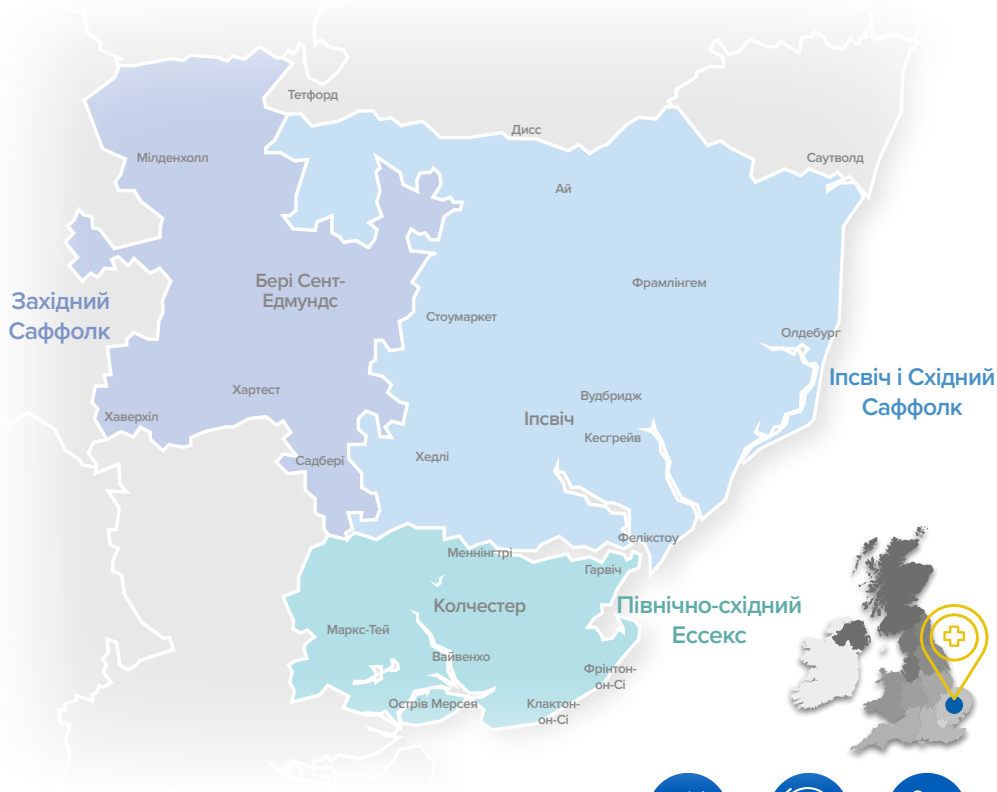
Довірчий фонд Західного Саффолку (West Suffolk Foundation Trust) — 01284 712555

Групи з надання клінічних послуг Саффолку та Північно-східного Ессексу (Suffolk and North East Essex Clinical Commissioning Groups) — 0800 389 6819, *додатковий 1* (для всіх інших запитів, що стосуються медичних послуг, які не надаються в лікарнях)

Університетська лікарня Джеймса Педжета (James Paget University Hospital) (Грейт-Ярмут і Вейвні) — PALS та спеціалісти з оброблення скарг працюють з 9:00 до 17:00 із понеділка по п'ятницю (крім святкових днів). Телефон: 01493 453240.

Групи з надання клінічних послуг у Норфолку й Вейвні (Norfolk and Waveney CCG) — група спеціалістів з оброблення скарг: Телефон: 01603 595857.

Лікарня Іпсвіч (Ipswich Hospital), Heath Road, Ipswich, Suffolk IP4 5PD. Тел: 01473 712 233
Лікарня Вест-Саффолк (West Suffolk Hospital), Hardwick Lane, Bury St. Edmunds, Suffolk IP33 2QZ. Тел: 01284 712555
Лікарня Колчестер (Colchester Hospital), Turner Road, Colchester, Essex CO4 5JL
Університетська лікарня Джеймса Педжета (James Paget University Hospital), Lowestoft Road, Great Yarmouth, Norfolk NR31 6LA. Тел: 01493 452452.



Вам потрібен цей документ в іншому форматі?

Вакцини є найефективнішим засобом профілактики інфекційних захворювань. Вакцинація — це найважливіше, що ви можете зробити, щоб захистити себе та свою родину від поганого стану здоров'я.

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