



Berkshire West

Clinical Commissioning Group



Приветственный путеводитель Услуги здравоохранения в западном Беркшире

Данное руководство содержит информацию о доступе к местной системе здравоохранения для украинцев, недавно прибывших в Западный Беркшир.

Дополнительную информацию можно получить по ссылке

www.berkshirewestccg.nhs.uk

E: bwccg.bwpalscomplaints@nhs.net

Государственная служба здравоохранения (NHS)	Стр. 3
Куда обращаться при недомогании Выберите нужную службу	Стр. 4
Самопомощь и консультация фармацевта	Стр. 5
NHS 111	Стр. 6
Врач-терапевт	Стр. 7
Центр срочной помощи	Стр. 8
999 / Экстренные ситуации, угрожающие жизни	Стр. 9
Отделение неотложной помощи	Стр. 10
Прием у терапевта	Стр. 11
Беременные женщины и дети в возрасте до 5 лет	Стр. 12
Психическое благополучие взрослых, детей и молодежи	Стр. 13
Организации по поддержке психического благополучия	Стр. 14
Рецептурные лекарства	Стр. 15
Вакцинация	Стр. 16
КОВИД-19	Стр. 17
КОВИД-19 - Вакцинация	Стр. 18
Стоматология и офтальмология	Стр. 19
Местная поддержка	Стр. 20

- NHS - Государственная служба здравоохранения. Финансируется правительством и предоставляет медицинские услуги и услуги здравоохранения, которыми может воспользоваться каждый житель Великобритании без оплаты полной стоимости услуг. NHS предоставляет множество услуг различными способами:
 - В NHS можно обращаться за помощью с проблемами физического и психического здоровья.
 - Она оказывает неотложную помощь, обеспечивает лечение острых и хронических или длительных заболеваний.
 - Некоторые услуги предоставляются в общине, другие - в клиниках и больницах.
 - В NHS работает множество медицинских работников различного профиля, способных обеспечить необходимое вам надлежащее медицинское обслуживание. К ним относятся не только врачи.
- Многие услуги и процедуры NHS бесплатны.
- Большинство взрослых должны платить за такие услуги, как выписка рецепта на лекарство или стоматологические услуги. При этом различные категории населения имеют льготы, и вам следует проверить, имеете ли вы право на освобождение от оплаты таких услуг.
- Информация о вашем медицинском обслуживании является конфиденциальной. В процессе лечения вас не будут спрашивать о вашем иммиграционном статусе.
- Не менее важно, чтобы вы чувствовали себя способными заботиться о себе, брать на себя ответственность за свое здоровье и делать правильный выбор.

Куда обращаться при недомогании

Необходимо правильно определить, куда следует обращаться, чтобы получить необходимую помощь

Если у вас есть сомнения, вы можете обратиться в онлайн-поддержку

www.usetherightservice.com

Use the Right Service



 Self Care Care for yourself at home Minor cuts & grazes Minor bruises Minor sprains Coughs and colds	 Pharmacy Local expert advice Minor illnesses Headaches Stomach upsets Bites & stings	 NHS 111 Non-emergency help Feeling unwell? Unsure? Anxious? Need help?	 GP Advice Out of hours: Call 111 Persistent symptoms Chronic pain Long term conditions New prescriptions	 UTCs Urgent Treatment Centres Breaks & sprains X-rays Cuts & grazes Fever & rashes	 A&E or 999 For emergencies only Choking Chest pain Blacking out Serious blood loss
---	---	---	---	---	---

Самопомощь и консультация фармацевта

Фармацевты - эксперты в области лекарственных средств, которые могут помочь вам в решении мелких проблем со здоровьем и распознать многие распространенные жалобы,

Они могут предложить клиническую консультацию и безрецептурные препараты для лечения ряда мелких заболеваний, таких как кашель, простуда, боль в горле, прорезывание зубов, проблемы с желудком, ломота и боли.

Вам не нужно обращаться к врачу за подобными советами или лекарствами.

Если ваш семейный врач-терапевт (GP) выписывает вам лекарства, вы также можете получить их в аптеках.

Вы можете найти свою местную аптеку, воспользовавшись приведенной ниже ссылкой:

www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy

NHS 111

Звоните по 111 или посетите www.111.nhs.uk, если у вас возникла срочная медицинская проблема, и вы не знаете, что делать.

Вас смогут ответить на вопросы о своих симптомах на сайте или в телефонном разговоре с квалифицированным консультантом.

Вы можете попросить предоставить услуги переводчика, если необходимо.

В зависимости от ситуации вы сможете:

- Узнать, какая местная служба может вам помочь
- Связаться с медсестрой, стоматологом, фармацевтом или врачом-терапевтом
- Записаться на очный прием, если он вам необходим
- Вам назначат время прибытия, если вам нужно будет обратиться в отделение неотложной помощи - это может означать, что вы проведете меньше времени в отделении неотложной помощи
- Вам расскажут, как получить все необходимые лекарства
- Вы получите советы по самопомощи

Врач-терапевт

При возникновении проблем со здоровьем обычно в первую очередь обращаются к врачу-терапевту в местной поликлинике. Врач-терапевт может обеспечить лечение многих заболеваний и дать медицинские советы. Терапевты работают в тесной связи с другими медицинскими работниками и специалистами, такими как медсестры, физиотерапевты, фармацевты и психологи, а также могут направить вас в другие службы NHS.

Любой житель Англии может зарегистрироваться в поликлинике с врачом-терапевтом и бесплатно посещать врача или медсестру для получения первичной помощи. Вам не нужно предоставлять документы, удостоверяющие личность, адрес или иммиграционный статус, чтобы зарегистрироваться в поликлинике с врачом-терапевтом. Это также относится к случаям, когда вы являетесь просителем убежища, беженцем, бездомным пациентом или иностранным гостем, независимо от того, находитесь вы в Великобритании на законных основаниях или нет. Однако любая информация о вашем здоровье, которую вы можете предоставить, будет полезна.

Для обращения к терапевту вам необходимо предварительно зарегистрироваться в соответствующей местной поликлинике. После того, как вы регистрируетесь у нового терапевта, вас могут попросить пройти обследование здоровья - он также может проконсультировать о наличии программ профилактического обследования. Важно, чтобы вы посещали медицинские осмотры или проходили профилактические обследования, даже если вы хорошо себя чувствуете.

Для поиска местной поликлиники и врача-терапевта воспользуйтесь ссылкой ниже:

www.nhs.uk/service-search/find-a-gp

Если у вас возникли какие-либо проблемы с регистрацией, пожалуйста, свяжитесь с нашей группой по консультированию и взаимодействию с пациентами по адресу bwccg.bwpalscomplaints@nhs.net

Центр срочной помощи

Вы можете обратиться в Центр срочной помощи, если вам нужна срочная медицинская помощь в неугрожающей жизни ситуации. Эта служба ранее называлась отделением по лечению мелких травм.

Местный Центр неотложной помощи:

Общественная больница Западного Беркшира, Лондон Роуд, Тэтчем

West Berkshire Community Hospital, London Road, Thatcham, RG18 3AS

T: 01635 273508

В Центре неотложной помощи могут лечить различные мелкие травмы.

- Аллергические реакции, такие как укусы и незначительные пищевые аллергии
- Укусы животных, синяки и укусы насекомых
- Обычные переломы, например, переломы запястья
- Порезы, ушибы и царапины
- Вывих пальцев рук и ног
- Экстренная контрацепция
- Падения, при которых не происходит потери сознания
- Инородные тела, например, осколки в коже или песок в глазах
- Незначительные травмы головы без потери сознания - однако, если вы принимаете лекарства, разжижающие кровь, пожалуйста, сразу обращайтесь в отделение неотложной помощи (A&E)
- Незначительные повреждения глаз и ушей
- Незначительные травмы в результате ДТП, такие как растяжения шеи, порезы и ушибы
- Незначительные ожоги
- Незначительные спортивные травмы
- Кожные инфекции и сыпь
- Подозреваемые переломы конечностей
- Вывихи и растяжения

Если вы не уверены, что ваше заболевание или травма достаточно серьезны, позвоните по телефону NHS 111 или позвоните в Центр срочной помощи по телефону **01635 273508** перед тем, как явиться туда лично.

999 / Экстренные ситуации, угрожающие жизни

В экстремальной медицинской ситуации позвоните 999 и попросите вызвать скорую помощь, чтобы отвезти вас в больницу. Эта услуга оказывается бесплатно, и должна использоваться только в экстренных случаях.

Примеры экстремальных медицинских ситуаций:

- Потеря сознания
- Острое бессознательное состояние
- Приступы, которые не прекращаются
- Боль в груди
- Затрудненное дыхание
- Сильное кровотечение, которое невозможно остановить
- Острые аллергические реакции
- Сильные ожоги любого характера

Сюда также относятся чрезвычайные ситуации, связанные с психическим здоровьем:

- Чья-то жизнь находится под угрозой - например, человек получил серьезную травму или страдает от передозировки
- Вы не чувствуете, что можете обеспечить безопасность себе или кому-то другому

Отделение неотложной помощи

В чрезвычайной ситуации, требующей экстренной медицинской помощи вы можете обратиться в отделение неотложной помощи больницы, чтобы вас срочно осмотрел врач или медсестра.

Местное Отделение неотложной помощи:

Отделение неотложной помощи:

Королевская больница графства Беркшир

Лондон Роуд

Рединг

RG1 5AN

Тел: 0118 322 5111

www.royalberkshire.nhs.uk

Прием у терапевта

- Обычно вам необходимо записаться на прием к врачу-терапевту. Ваш прием может быть назначен не в тот же день, когда вы обратились для записи.
- При обращении во внеурочное время вы по-прежнему можете позвонить в свою поликлинику, но вас, как правило, переключат на службу обслуживания во внеурочное время.
- Внеурочное время - с 18-30 до 8-00 утра по будням и весь день по выходным и банковским праздникам.
- Важно вовремя приходить на прием к терапевту. Если вы не можете прийти на прием, свяжитесь с регистратурой, чтобы изменить назначенное время приема.
- Многие поликлиники, обеспечивающие прием у врача-терапевта, в настоящее время предлагают прием без личного присутствия - по удаленной связи. Поищите информацию об этом на странице поликлиники в интернете или позвоните им.
- Подготовка к приему. Заранее запишите вопросы о состоянии вашего здоровья.
- Если вы не говорите по-английски или вам нужна помощь переводчика, вы можете привести с собой человека, говорящего по-английски. Или по предварительной договоренности вы можете заказать услуги переводчика для присутствия во время приема.

Беременные женщины и дети в возрасте до 5 лет

Если вы беременны или думаете, что можете забеременеть, как можно скорее сообщите об этом своему терапевту, чтобы он мог направить вас на дородовое наблюдение. Вас свяжут с местной акушерской службой, которая будет оказывать поддержку вам и вашему ребенку.

Более подробную информацию можно найти здесь:

www.nhs.uk/pregnancy/your-pregnancy-care/your-antenatal-care/

Если у вас уже есть ребенок или дети до 5 лет, сообщите об этом своему терапевту, чтобы он организовал для вас услуги посещения медработниками на дому. Специалисты этой службы обеспечивают поддержку и практические советы по многим аспектам развития ребенка, а также по вопросам здоровья семьи.

Более подробную информацию об этих услугах в Западном Беркшире можно найти здесь:

www.cypf.berkshirehealthcare.nhs.uk/our-services/public-health-nursing-health-visiting-school-nursing-immunisation/health-visiting/

Психическое здоровье и благополучие

Психическое здоровье и благополучие имеют такое же важное значение как и физическое здоровье. Услуги по охране психического здоровья в Беркшире предоставляет Фонд здравоохранения Беркшира (Berkshire Healthcare Foundation Trust).

Для получения несрочной помощи по вопросам психического здоровья позвоните в круглосуточную службу помощи по вопросам психического здоровья в Беркшире по номеру 111 или обратитесь к своему терапевту.

Вы также можете обратиться за поддержкой в следующие организации:

Разговорная терапия

www.talkingtherapies.berkshirehealthcare.nhs.uk/getting-support

Вы можете получить доступ к Разговорной терапии, обратившись за направлением к своему терапевту или специалисту по уходу, или вы можете обратиться непосредственно в эту организацию самостоятельно. Контактные реквизиты: 0300 365 2000 или по э/почте talkingtherapies@berkshire.nhs.uk

Реабилитационный центр Compass Recovery College

Compass Recovery College - это организация по охране психического здоровья и благополучия, расположенная в Рединге и финансируемая Советом Рединга.

www.compassrecoverycollege.uk

Служба защиты психического здоровья Уокингема

«Mind» предлагает бесплатные индивидуальные консультации для людей в возрасте 18 лет и старше. Эти консультации позволяют людям применять практические методы, которые помогут вам чувствовать себя более способными справляться с повседневными проблемами, связанными со стрессом и нарушением внутреннего спокойствия.

Звоните по: 01865 24 77 88 <https://services.thejoyapp.com/>

Психическое благополучие детей и молодежи

Дополнительную информацию о поддержке для детей и молодежи в Беркшире, а также о местной поддержке, доступной в Рединге, Уокингема и Западном Беркшире, посетите:

www.berkshirewestccg.nhs.uk/patient-information/self-care/the-little-blue-book-of-sunshine/

Вы также найдете здесь полезные приложения, советы и общую информацию

Кроме того, существует несколько телефонов доверия благотворительных организаций, куда вы можете позвонить:

	Телефон	Часы работы
Самаритяне www.samaritans.org	Бесплатная линия 116 123	Круглосуточно
Британский Красный крест - British Red Cross www.redcross.org.uk	0808 196 3651	С 10-00 до 18-00 ежедневно
Mind www.mind.org.uk	0300 123 3393	Понедельник - пятница с 9-00 до 18-00
Saneline www.sane.org.uk	0300 304 7000	С 16-30 до 22-30 ежедневно
Rethink www.rethink.org	0845 456 0455	Понедельник - пятница с 10-00 до 14-00
FRANK www.talktofrank.com	0800 776 600	Круглосуточно
No Panic www.nopanic.org.uk	0844 967 4848	С 10-00 до 22-00
Childline <i>Для всех лиц младше 19 лет, проживающих в Великобритании</i> www.childline.org.uk	0800 1111	Круглосуточно
Поддержка беженцев в Рединге www.refugeesupportgroup.org.uk	0118 9505356	Понедельник - пятница с 10-30 до 13-00
Альянс за сплоченность и расовое равенство www.acrereading.org	0118 9510279	С 10-30 до 13-00 Понедельник - пятница

Рецептурные лекарства

Часто ваш лечащий врач или больница отправляют поручение на выдачу рецептурного лекарства в определенную выбранную аптеку. При выдаче вам рецептурного лекарства вас спросят, имеете ли вы право на бесплатные рецептурные лекарства или же вы должны их оплатить.

Если вы должны оплатить полную стоимость, то в настоящее время стоимость одного рецептурного лекарства в Англии составляет £9,35. Однако вы можете получать рецептурные лекарства бесплатно, если вы достигли определенного возраста, имеете доход ниже установленного предела или вы освобождены от уплаты в связи с определенным заболеванием.

Узнайте, можете ли вы получать бесплатные рецептурные лекарства:

www.nhs.uk/nhs-services/prescriptions-and-pharmacies/who-can-get-free-prescriptions/

Вакцинация

- Многие плановые прививки предлагаются NHS бесплатно.
- Вакцины безопасны и эффективны. Важно, чтобы вы вовремя прошли необходимую вакцинацию для максимальной защиты себя и своих близких. Если вы или ваш ребенок пропустили вакцинацию, важно наверстать упущенное, поэтому обратитесь к своему терапевту или медсестре, чтобы узнать, нужна ли вам догоняющая вакцинация.
- Младенцам, детям ясельного возраста и школьникам будут предлагаться прививки через их терапевтов или в школах, когда они получат на это право.
- Некоторые вакцины доступны только для определенных групп людей, нуждающихся в дополнительной защите.
- Вы можете обсудить вакцинацию более подробно с фармацевтом или вашим врачом-терапевтом или медсестрой.
- Более подробную информацию можно получить также о плановых прививках и графике вакцинации:
www.gov.uk/government/publications/immunisation-information-for-migrants/moved-to-the-uk-migrant-immunisation
www.nhs.uk/conditions/vaccinations/nhs-vaccinations-and-when-to-have-them

КОВИД-19

Ковид-19 все еще циркулирует. Есть некоторые меры, которые вы можете предпринять, чтобы помочь себе, своей семье и своему обществу:

1. Пройдите вакцинацию, чтобы снизить риск серьезно заболеть
2. Если вы чувствуете себя плохо, у вас гриппоподобные симптомы или симптомы Ковида-19 и высокая температура, избегайте тесного контакта с другими людьми и оставайтесь дома, если можете
3. Обеспечивайте доступ свежего воздуха, когда встречаете людей в помещении, особенно если заболевание Ковид-19 грозит большой опасностью для их здоровья.
4. Регулярно мойте руки и закрывайте рот и нос при кашле или чихании
5. Носите защитную маску в людных местах и закрытых помещениях , а также при контакте с людьми, которым заболевание Ковид-19 грозит большой опасностью для их здоровья.

Давайте как можно больше будем помогать друг другу оставаться здоровыми.

КОВИД-19 - Вакцинация

Основания для вакцинации

Вакцинация - это лучшая защита от вируса, которая поможет защитить вас, вашу семью и тех, за кем вы ухаживаете.

Дело не только в вашей собственной защите. У многих людей имеются заболевания, препятствующие развитию эффективного иммунного ответа на вакцинацию, что делает их весьма уязвимыми к КОВИД-19. Вакцина от КОВИД-19 помогает снизить уровень серьезных заболеваний и спасти жизни, поэтому она снизит нагрузку на NHS и службы социального обеспечения.

Вы можете обсудить вакцинацию более подробно с фармацевтом или вашим врачом-терапевтом.

Вы можете ознакомиться с информацией (предоставляется на русском и украинском языках):

www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-easy-read-resources

Вы можете записаться на прием для вакцинации:

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/book-coronavirus-vaccination/

Стоматология

Вы имеете право на прием у стоматолога NHS. Некоторые виды лечения предлагаются по льготной цене для пациентов NHS, а некоторые - бесплатно.

Лечение у стоматолога NHS предоставляется бесплатно в следующих случаях:

Требуется лишь незначительный объем лечения (например, снятие швов, остановка кровотечения во рту или ремонт зубных протезов)

- Пациент моложе 18 лет
- Пациент моложе 19 лет и учится на дневном отделении учебного заведения
- Пациентка беременна или родила ребенка в последние 12 месяцев

Некоторые стоматологии являются частными, поэтому вам придется платить по установленным ими расценкам. Некоторые стоматологические клиники предлагают услуги как NHS, так и частной стоматологии.

Поиск местного стоматолога:

www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist

Дополнительная информация о стоимости стоматологических услуг:

www.nhs.uk/nhs-services/dentists/dental-costs/understanding-nhs-dental-charges

В экстренных стоматологических ситуациях вы можете позвонить по номеру 111, где вам предоставят информацию о стоматологических клиниках, оказывающих срочную стоматологическую помощь в рамках NHS

Офтальмология

Поиск местного офтальмолога:

www.nhs.uk/service-search/find-an-optician

Местная поддержка

Добро пожаловать: Путеводитель для украинцев, прибывающих в Великобританию

www.gov.uk/government/publications/welcome-a-guide-for-ukrainians-arriving-in-the-uk

Британский Красный крест - British Red Cross

www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/help-for-refugees-from-ukraine

Citizens Advice - консультанты-волонтеры

Рединг

www.rcab.org.uk

Уокингем

www.citizensadvicewokingham.gov.uk

Западный Беркшир

www.citizensadvicewestberkshire.gov.uk

Совет городского округа Рединга

www.reading.gov.uk/ukraine/ukraine-support/

Совет городского округа Уокингема

www.wokingham.gov.uk/support-for-ukraine/

Совет Западного Беркшира

www.westberks.gov.uk/ukrainenationals

Украинский общественный центр в Рединге

www.rucc.uk

Город-убежище Рединг

www.reading.cityofsanctuary.org

Группа поддержки беженцев в Рединге

www.refugeesupportgroup.org.uk

Альянс за сплоченность и расовое равенство

www.acrereading.org