



Berkshire West

Clinical Commissioning Group



Вітальний пакет Служби охорони здоров'я в Західному Беркширі

Цей посібник містить інформацію про доступ до місцевої системи охорони здоров'я для українців, які нещодавно прибули до Беркшира

Ви можете знайти більше інформації тут

www.berkshirewestccg.nhs.uk

E: bwccg.bwpalscomplaints@nhs.net

Національна служба охорони здоров'я - NHS	Сторінка 3
Погане самопочуття? Звертайтеся до правильної служби	Сторінка 4
Самодопомога та аптеки	Сторінка 5
NHS 111	Сторінка 6
Сімейні лікарі	Сторінка 7
Центр невідкладної допомоги	Сторінка 8
999 / Надзвичайні ситуації, що загрожують життю	Сторінка 9
Відділ швидкої допомоги	Сторінка 10
Прийом у сімейного лікаря	Сторінка 11
Вагітні жінки та діти до 5 років	Сторінка 12
Психічне здоров'я дорослих, дітей та молоді	Сторінка 13
Організації підтримки психічного здоров'я	Сторінка 14
Рецепти	Сторінка 15
Щеплення	Сторінка 16
COVID-19	Сторінка 17
Щеплення від COVID-19	Сторінка 18
Стоматологи та оптики	Сторінка 19
Місцева підтримка	Сторінка 20



- NHS означає Національна служба охорони здоров'я. Вона фінансується урядом і надає медичні послуги, якими може користуватися кожен, хто проживає у Великій Британії, без сплати повної вартості послуг. NHS надає багато послуг різними способами:
- Може допомогти вам з проблемами фізичного та психічного здоров'я.
- Надає невідкладну допомогу, лікує пацієнтів як з гострими, так і хронічними захворюваннями.
- Деякі послуги надаються у соціальних центрах, інші – в клініках та лікарнях.
- Щоб надати вам належну медичну допомогу, у Національній службі охорони здоров'я працюють багато медичних працівників. Це не просто лікарі.

- Багато послуг та лікування NHS є безкоштовними.
- Більшість дорослих повинні платити за такі речі, як медичні рецепти або послуги стоматологів, але перевірте, чи маєте ви право на звільнення.
- Ваша медична допомога є конфіденційною. Під час лікування вас не запитають про ваш імміграційний статус.
- Не менш важливо, щоб ви свідомо **піклувалися про себе**, брали відповідальність за своє здоров'я та робили правильний вибір.

Погане самопочуття?

Обов'язково звертайтеся у відповідні місця, щоб отримати необхідну допомогу.

Якщо у вас виникли сумніви, ви можете звернутися в онлайн-підтримку www.usetheightservice.com

Користуйтеся правильними послугами

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
---	---	---	--	---	---

Самодопомога та фармацевти

Фармацевти є експертами в області ліків, які допоможуть вам із дрібними хворобами і можуть розпізнати багато поширених скарг.

Вони можуть надати клінічні поради та ліки без рецепта в разі незначних захворювань, таких як кашель, застуда, біль у горлі, прорізування зубів, проблеми з животом і болі.

Вам не потрібно звертатися до лікаря за подібними порадами чи ліками.

Якщо ваш сімейний лікар (GP) прописує вам ліки, ви також можете отримати їх в аптеках.

Ви можете знайти свою місцеву аптеку за посиланням нижче:

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

NHS 111

Зателефонуйте за номером 111 або відвідайте www.111.nhs.uk, якщо у вас є термінова медична проблема, і ви не знаєте, що робити.

Вам треба відповісти на запитання щодо ваших симптомів на веб-сайті або звернутися по телефону до досвідченого консультанта.

У разі потреби ви можете замовити перекладача.

Залежно від ситуації:

- Дізнаєтесь, які місцеві служби можуть вам допомогти
- Вас підключають до медсестри, лікаря швидкої допомоги, фармацевта або лікаря загальної практики
- Призначають особисту зустріч, якщо вона вам потрібна
- Якщо вам потрібно у відділення швидкої допомоги (A&E), вам призначають час прибуття, щоб скоротити очікування в черзі в A&E
- Повідомлять, як отримати необхідні ліки
- Вам дадуть пораду щодо самопомоги

Лікарі загальної практики (сімейні лікарі)

У разі проблем зі здоров'ям, зазвичай першим контактом є лікар загальної практики. Вони можуть лікувати багато захворювань і давати поради щодо здоров'я. Вони співпрацюють з іншими медичними фахівцями, такими як медсестри, фізіотерапевти, фармацевти та психологи, а також можуть направити вас до інших служб NHS.

Будь-хто в Англії може зареєструватися в лікарні загальної практики та безкоштовно відвідати лікаря первинної ланки чи медсестру. Вам не потрібно надавати документ, що підтверджує особу, адресу чи імміграційний статус, щоб зареєструватися в лікарні загальної практики. Це також можливо, якщо ви є шукачем притулку, біженцем, бездомним пацієнтом або іноземним відвідувачем, незалежно від того, чи ви перебуваєте законно у Великобританії, чи ні. Проте будь-яка медична інформація, яку ви можете надати, буде корисною.

Вам потрібно буде зареєструватися в лікарні загальної практики, щоб отримати її послуги. Після того, як ви зареєструєтесь у свого нового лікаря, вас можуть попросити пройти перевірку здоров'я – вони також можуть порадижити доступні програми скринінгу. Важливо відвідувати медичні огляди або перевірку, навіть якщо ви здорові.

Скористайтеся посиланням нижче, щоб знайти місцевого лікаря загальної практики:

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

Якщо у вас виникли проблеми з реєстрацією, будь ласка, зверніться до нашої групи консультацій та зв'язків з пацієнтами за адресою

bwccg.bwpalscomplaints@nhs.net

Центр невідкладної допомоги

Ви можете звернутися до Центру невідкладної допомоги, якщо вам потрібна термінова медична допомога, але це не загрожує життю. Раніше ця служба була відділом з легких травм.

Місцевий ЦНД:

Громадська лікарня Вест-Беркшир, Лондон-роуд, Тетчем, RG18 3AS

Т: 01635 273508

ЦНД лікує низку дрібних травм.

- Алергічні реакції, такі як укуси та
- незначна харчова алергія
- Укуси, синці та укуси
- Поширені переломи, як-от зламані зап'ястя
- Порізи, потертості та подряпини
- Вивих пальців ніг і рук
- Екстрена контрацепція
- Падіння без втрати свідомості
- Сторонні тіла, як-от осколки в шкірі та піщинки в очах
- Дрібні травми голови без втрати свідомості – однак, якщо ви приймаєте препарати для розжиження крові, зверніться відразу до A&E
- Дрібні травми очей і вух
- Дрібні травми в результаті ДТП, такі як розтягнення шиї, порізи та синці
- Дрібні опіки та ошпари
- Дрібні спортивні травми
- Шкірні інфекції та висипання
- Підозра на перелом кінцівок
- Розтягнення м'язів

Якщо ви не впевнені, що ваша хвороба чи травма досить серйозні, зателефонуйте за номером NHS 111 або до **Центру невідкладної допомоги за номером 01635 273508.**

999 / Надзвичайні ситуації, що загрожують життю

В разі надзвичайної загрози здоров'ю викликайте швидку допомогу за номером 999, щоб відвезти вас до лікарні. Ця послуга безкоштовна і її слід використовувати лише в екстрених випадках.

Надзвичайні медичні ситуації можуть включати:

- Втрата свідомості
- Гостра сплутаність свідомості
- Неприпинні конвульсії
 - Біль у грудях
- Тяжке дихання
- Сильна кровотеча, яку неможливо зупинити
- Тяжкі алергічні реакції
- Сильні опіки або ошпарення

Це також включає надзвичайні ситуації з психічним здоров'ям, коли:

- Чиєсь життя під загрозою – наприклад, серйозні травми або передозування
- Ви відчуваєте, що не можете захистити себе чи когось іншого

Відділ аварій та надзвичайних ситуацій

У разі екстреної медичної ситуації звертайтеся до відділення невідкладної допомоги в лікарні, щоб вас терміново оглянув лікар або медсестра.

Місьцеве відділення невідкладної допомоги:

Відділення невідкладної допомоги

Королівська лікарня Беркшира

Лондонська дорога

Рединг

RG1 5AN

Тел. 0118 322 5111

www.royalberkshire.nhs.uk

Прийом у сімейного лікаря

- Зазвичай вам потрібно записатися на прийом до сімейного лікаря. Прийом може бути не в той самий день, коли ви його попросили.
- У неробочий час ви все ще можете зателефонувати до свого сімейного лікаря, але зазвичай вас направлять до чергового лікаря.
- Неробочий час - з 18.30 до 8.00 у будні та весь день у вихідні та святкові дні.
- Важливо вчасно ходити на прийом до лікаря загальної практики. Якщо ви не можете прийти на прийом, зверніться до поліклініки, щоб змінити його на інший день.
- Зараз багато лікарень загальної практики пропонують прийоми заочно. Перевірте їх веб-сайт або зателефонуйте їм.
- Підготуйтеся до зустрічі. Заздалегідь запишіть свої запитання про стан свого здоров'я.
- Якщо ви не володієте англійською мовою або потребуєте допомоги з перекладом, ви можете взяти з собою когось, хто володіє англійською. Або ви можете замовити перекладача заздалегідь.

Вагітні жінки та діти до 5 років

Якщо ви вагітні або думаєте, що це можливо, повідомте свого сімейного лікаря якомога швидше, щоб він направив вас на допологовий догляд. З вами зв'яжуться місцеві акушерські служби, які підтримають вас і вашу дитину.

Більше інформації тут:

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

Якщо у вас вже є дитина або діти віком до 5 років, повідомте про це свого лікаря, щоб він направив вас до служби патронажних медсестер. Вони пропонують підтримку та практичні поради щодо багатьох аспектів розвитку дитини, а також здоров'я сім'ї.

Додаткову інформацію про службу в Berkshire West можна знайти тут:

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

Психічне здоров'я

Психічне здоров'я так само важливе, як і фізичне. Послуги з питань психічного здоров'я в Беркширі надаються Фондом охорони здоров'я. Щоб отримати нетермінову допомогу щодо психічного здоров'я, зателефонуйте на цілодобову службу підтримки психічного здоров'я Беркшира за номером 111 або зверніться до свого лікаря.

Ви також можете звернутися до цих організацій за підтримкою:

Розмовна терапія

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

Ви можете звернутись до розмовної терапії за направленням свого лікаря або фахівця з догляду, або зв'язатись з ними самостійно: 0300 365 2000 або електронною поштою talkingtherapies@berkshire.nhs.uk

Compass Recovery College

Compass Recovery College — це організація, що займається психічним здоров'ям та благополуччям в Редінгу за допомогою міської ради Редінга. www.compassrecoverycollege.uk

Служба благополуччя Вокінгема

пропонує безкоштовні особисті зустрічі для людей віком від 18 років. Ці заняття дають змогу людям застосувати практичні речі, які допоможуть вам відчувати себе більш здатними впоратися зі щоденним стресом і проблемами добробуту. Телефонуйте: 01865 24 77 88 <https://services.thejoyapp.com/>

Психічне благополуччя для дітей та молоді

Для дітей та молоді ви можете переглянути додаткову інформацію про підтримку, доступну в Беркширі та місцеву підтримку в Редінгу, Вокінгемі та Західному Беркширі, тут:

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

Ви також знайдете деякі корисні програми, поради та загальну інформацію.

Також є кілька телефонів довіри, які ведуть благодійні організації:

	Телефон	Графік роботи
Самаряни www.samaritans.org	безкоштовно 116 123	цілодобово
Британський Червоний Хрест www.redcross.org.uk	0808 196 3651	10:00 to 18:00 щодня
Mind (Розум) www.mind.org.uk	0300 123 3393	з 9:00 до 18:00 з понеділка по п'ятницю
Saneline (лінія психічного здоров'я) www.sane.org.uk	0300 304 7000	щодня з 16:30 до 22:30
Rethink (переосмисли) www.rethink.org	0845 456 0455	з 10:00 до 14:00 з понеділка по п'ятницю
ФРАНК www.talktofrank.com	0800 776 600	цілодобово
Без паніки www.nopanic.org.uk	0844 967 4848	з 10:00 до 22:00
Дитяча лінія Для всіх у віці до 19 років у Великобританії www.childline.org.uk	0800 1111	цілодобово
Підтримка для біженців у Редінгу www.refugeesupportgroup.org.uk	0118 9505356	з 10:30 до 13:00 з понеділка по п'ятницю
Альянс за згуртованість і расову рівність www.acrereading.org	0118 9510279	з 10.30 до 13.00 з понеділка по п'ятницю

Рецепти

Часто ваш лікар або лікарня надсилає запит на рецепт на ліки до обраної аптеки. Коли ви підете за рецептом, вас запитають, чи маєте ви право на безкоштовні рецепти, чи зазвичай ви повинні платити.

Якщо ви повинні сплатити повну суму, поточна вартість рецепта в Англії становить 9,35 фунтів стерлінгів. Однак, можливо, вам не треба платити через вік, прибуток або медичне звільнення.

Дізнайтеся, чи можна отримати безкоштовні рецепти:

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

Вакцинація

- Національна служба охорони здоров'я пропонує багато планових щеплень.
- Вакцини безпечні та ефективні. Важливо вчасно отримати правильні вакцини для найкращого захисту для себе та своїх близьких. Якщо ви або ваша дитина пропустили щеплення, важливо наздогнати, тому попросіть свого лікаря або медсестру перевірити, чи потрібна вам повторна доза.
- Немовлятам, дітям дошкільного віку та школярам проводять вакцинацію через їх лікарів загальної практики або в школах, коли вони отримують відповідне право.
- Деякі вакцини доступні лише для певних груп людей, які потребують додаткового захисту.
- Ви можете поговорити детальніше з фармацевтом, лікарем загальної практики чи медсестрою.
- Додаткову інформацію про планові щеплення та графік вакцинації можна отримати:

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

КОВІД-19

Ковід-19 все ще циркулює. Є кілька речей, які ви можете зробити, щоб допомогти собі, своїй родині та спільноті:

1. Зробіть щеплення, щоб зменшити ризик серйозно захворіти
2. Якщо ви погано себе почуваєте, у вас симптоми грипу чи Covid-19 і висока температура, уникайте тісного контакту з іншими та залишайтеся вдома, якщо можете.
3. Впускайте свіже повітря, коли ви зустрічаєтеся з іншими в приміщенні, особливо якщо вони під високим ризиком від Covid-19.
4. Регулярно мийте руки і прикривайте рот і ніс, якщо ви кашляєте або чхаєте.
5. Носіть захисну маску в людних і закритих місцях, а також при контакті з людьми з підвищеним ризиком на Covid-19.

Давайте всі й далі допомагати один одному, наскільки це можливо!

Вакцинація проти COVID-19

Причини зробити щеплення

Вакцинація – це ваш найкращий захист від вірусу, що допоможе захистити вас, вашу сім'ю та тих, про кого ви піклуєтеся.

Це захищає не лише вас. У багатьох людей є хвороби, які не дають їм розвинути ефективну імунну відповідь на вакцинацію, що робить їх дуже вразливими до COVID-19. Вакцина проти COVID-19 допомагає знизити рівень серйозних захворювань і рятує життя, отже, зменшує тиск на NHS та служби соціального догляду.

Ви можете обговорити деталі з фармацевтом або вашим лікарем загальної практики.

Ви можете переглянути інформацію (у тому числі російською та українською мовами):

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

Записатись на вакцинацію:

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

Стоматологи

Ви маєте право на стоматолога в межах NHS. Деякі види лікування пропонуються за зниженою ціною для пацієнтів NHS, а деякі безкоштовні.

Стоматологія NHS є безкоштовною, якщо:

Лікування незначне (наприклад, для зняття швів, зупинки кровотечі в роті або ремонт зубних протезів)

- Пацієнт молодше 18 років
- Пацієнт молодше 19 років і перебуває на денній формі навчання
- Пацієнтка вагітна або народила дитину за останні 12 місяців

Деякі стоматологи є приватними, тому вам доведеться платити за встановленими цінами. Деякі практики пропонують можливість як NHS, так і приватної стоматології.

Знайти місцевого стоматолога:

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

Детальніше про ціни стоматологів:

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

У разі невідкладної стоматологічної допомоги ви можете зателефонувати за номером 111, який надасть детальну інформацію про стоматологічні поліклініки, які надають невідкладну стоматологічну допомогу NHS.

Оптики

Знайти місцевого оптика:

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

Місцева підтримка

Ласкаво просимо: Путівник для українців, які прибувають до Великобританії

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

Британський Червоний Хрест

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

Юридичні консультації Citizens Advice

Рединг www.rcab.org.uk

Вокінгем www.citizensadvicewokingham.gov.uk

Західний Беркшир www.citizensadvicewestberkshire.gov.uk

Рада району Редінга

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

Рада району Вокінгем

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

Рада Західного Беркшира

www.westberks.gov.uk/ukrainenationals

Центр української громади Редінга

www.westberks.gov.uk/ukrainenationals

Центр української громади Редінга

www.rucc.uk

Місто Святилища Редінга - притулок

www.reading.cityofsanctuary.org

Група підтримки біженців Редінга

www.refugeesupportgroup.org.uk

Альянс за згуртованість і расову рівність

www.acrereading.org