

Një udhëzues për shërbimet e kujdesit shëndetësor



Farmacitë e komunitetit

Farmacistët mund të ofrojnë këshilla klinike dhe ilaçe pa recetë (për të cilat do të duhet të paguani) për një sërë sëmundjesh të vogla. Nuk keni nevojë të caktoni një takim për të parë farmacistin, thjesht shkoni dhe ai do t'ju ndihmojë dhe do t'ju përgjigjet çdo pyetjeje. Ata janë gjithashtu të trajnuar në ofrimin e këshillave për shëndetin dhe mirëqenien.

Sëmundjet e vogla

Farmacitë mund të japin trajtim dhe këshilla për një sërë gjendjesh të zakonshme dhe lëndime të lehta, si p.sh:

- dhimbje të ndryshme
- dhimbje fyti
- kollë dhe ftohje
- grip
- dhimbje veshi
- infeksion urine
- skuqje lëkure
- dalje dhëmbësh
- sy i kuq

Nëse simptomat sugjerojnë se është diçka më serioze, farmacistët kanë trajnimin e duhur për t'u siguruar që të merrni ndihmën që ju nevojitet.

Mjekimi

Shumë ilaçe mund të blihen pa recetë nga shumë farmaci, dyqane shëndetësore si dhe supermarkete. Për artikujt që kanë nevojë për recetë, ato merren vetëm nga një farmaci.

Azilkërkuesit që mbështeten financiarisht nga Home Office do t'u jepet një certifikatë HC2 për të marrë ndihmë të plotë me këto kosto shëndetësore. Çdokush mund të aplikojë për këtë mbështetje, shikoni këshilla të mëtejshme në

nhs.uk/advicetherlanguages

Për të gjetur farmacinë më të afërt, shkoni te:

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



Klinikat e mjekut të përgjithshëm

Ju mund të merrni ndihmë nga një mjek i njohur si GP (mjek i përgjithshëm) falas në klinikën e mjekut të përgjithshëm, por do t'ju duhet të caktoni një takim. Ndonjëherë mund t'ju duhet të prisni disa ditë për kushte jo urgjente ose rutinë.

Për të caktuar një takim në klinikën e mjekut të përgjithshëm, fillimisht duhet të regjistroheni tek ata. Kjo mund të jetë rregulluar tashmë për ju kur keni mbërritur dhe mund të jetë në baza të përkohshme në varësi të kohëzgjatjes së qëndrimit tuaj. Nëse keni vështirësi të regjistroheni me një mjek të përgjithshëm, mund të telefononi NHS England **0300 311 22 33**.

Përkthyesit

Edhe pse mund të duket më e lehtë të sillni një anëtar të familjes ose një mik për të ndihmuar në përkthimin e takimit tuaj, ne do t'ju rekomandonim që të kërkonte nga klinika një përkthyes kur të caktoni takimin, së bashku me gjuhën që dëshironi.

Klinika e mjekut të përgjithshëm më pas mund të rezervojë një përkthyes mjekësie të trajnuar ose të përdorë shërbimin e linjës gjuhësore që është një shërbim i bazuar në telefon. Kjo për të siguruar që përkthime të sigurt dhe të sakta të bëhen për të mundësuar sigurinë si për ju si pacient ashtu edhe për mjekun që jep këshilla.





Këshilla mjekësore 24 orë - NHS 111

Nëse keni një problem urgjent mjekësor dhe nuk jeni i sigurt se çfarë të bëni, kontaktoni NHS 111. Mund të kontaktoni linjën telefonike falas të shërbimit 24-orësh të NHS **duke telefonuar 111** apo duke vizituar **111.nhs.uk** për të marrë informacion dhe këshilla shëndetësore falas.

NHS 111 është në dispozicion **24 orë në ditë, 7 ditë në javë**. Ju i përgjigjeni pyetjeve në lidhje me simptomat tuaja në faqen e internetit, ose duke folur me një këshilltar plotësisht të trajnuar në telefon. Ju mund të kërkonit një përkthyes në gjuhën tuaj duke thënë "përkthyes ju lutem".

Në varësi të situatës, ata ose do t'ju japin këshilla për vetë-kujdes, do t'ju drejtojnë diku për trajtim ose do të rezervojnë një takim me një mjek si infermiere, dentist, mjek të përgjithshëm ose farmacist.



Vaksinimet kundër KOVID 19

Vaksinimet kundër KOVID-it janë të disponueshme (pa pagesë) për individët e kualifikuar përmes klinikave lokale të vaksinimit. Për të kontrolluar nëse kualifikoheni dhe për të mësuar se si të merrni një vaksinë, ju lutemi vizitoni:

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

Nëse shkoni në një klinikë, nuk keni nevojë të regjistroheni te një mjek i përgjithshëm ose të keni një numër NHS për të marrë vaksinimin tuaj.



Shëndeti mendor

Shërbimi i Mirëqenies Staffordshire dhe Stoke-on-Trent ofron mbështetje dhe trajtim për shumë probleme të shëndetit mendor, përfshirë depresionin, ankthin dhe stresin. Vetë-referimet mund të bëhen online ose me telefon.

Telefononi 0300 303 0923 ose vizitoni staffsandstokewellbeing.nhs.uk

Shëndeti mendor urgjent

Ndihma dhe mbështetja është në dispozicion 24 orë në ditë, 7 ditë në javë.

Nëse jetoni ose banoni në **North Staffordshire** ose **Stoke-on-Trent**, ju lutemi telefononi **0800 032 8728**.

Nëse jetoni ose banoni në **South Staffordshire**, ju lutemi telefononi **0808 196 3002**.

Linja të tjera mbështetëse ose ndihmëse

Nëse jeni duke menduar për vetëvrasje, bisedoni me dikë tek samaritanët duke telefonuar **116 123**.

Linja e ndihmës për shëndetin mendor Staffordshire (**të hapura gjatë ditëve të javës 19:00-02:00; fundjavës 14:00-02:00**) - Telefononi **0808 800 2234** ose dërgoni mesazh me tekst te **07860 022821**.

Nëse e keni dëmtuar rëndë veten ose jeni gati ta bëni këtë, telefononi 999 ose shkoni direkt në A&E (urgjencë).