North Central London
Integrated Care System

NHS

Fique bem neste inverno

Informações e serviços para os residentes de Barnet, Camden, Enfield, Haringey e Islington

Inverno 2022-23

NHS 111 para necessidades médicas urgentes

Quando você tiver uma necessidade médica urgente que não representar ameaça à vida ou não tiver certeza do que fazer, visite **111.nhs.uk** ou ligue para **111** gratuitamente, de seu celular ou telefone fixo.

NHS 111 está sempre aberto e, dependendo da situação, pode:

- informar sobre o serviço local que pode lhe ajudar
- conectá-lo a um enfermeiro, dentista de emergência, farmacêutico ou clínico geral
- agendar uma consulta presencial, se necessário
- obter um horário de atendimento, se precisar ir a um pronto-socorro, centro de tratamento de urgências ou centro ambulatorial
- explicar como obter um medicamento que precisar
- oferecer aconselhamento de autocuidado.

Outras formas de entrar em contato com o NHS 111:

- Retransmissão de sinais: Ligue para **18001 111**
- Linguagem de sinais britânica (BSL): Use **signvideo.co.uk/nhs111**
- Ajuda em outros idiomas: Ligue para **111** e solicite um intérprete.

Para ferimentos ou doenças potencialmente letais, vá diretamente ao pronto-socorro ou ligue para **999**. Os usuários de retransmissão de texto podem ligar para **18000** para entrar em contato com o **999**.

Farmácias: A ajuda está na esquina

Os farmacêuticos são especialistas em saúde altamente treinados que podem oferecer aconselhamento clínico e medicamentos sem receita para uma variedade de doenças menos graves. Se os sintomas sugerirem que é algo mais sério, os farmacêuticos lhe dirão se você precisa consultar um clínico geral, enfermeiro ou outro profissional de saúde.

Várias farmácias estão abertas até tarde da noite e nos fins de semana. Você não precisa de uma consulta e a maioria tem uma sala para consulta privada onde você pode falar sem ser ouvido. Encontre a farmácia mais próxima e os horários de funcionamento em **nhs.uk/find-a-pharmacy**

Se você mora em Camden, Haringey ou Islington, poderá obter ajuda com o custo de alguns medicamentos vendidos sem receita por meio do esquema do Self-Care Pharmacy First.

Visite **nclhealthandcare.org.uk/self-care** para obter detalhes.

Serviços de Clínica geral que atendem à noite e nos fins de semana

O consultório de clínica geral pode ajudar com preocupações de saúde física e mental e encaminhar você a um hospital, se precisar de um especialista ou atendimento de urgência.

Para agendar uma consulta, ligue ou visite sua clínica. Você também pode agendar fazendo login em sua conta do NHS, pelo app do NHS ou no **site do NHS**. Normalmente você também pode entrar em contato com um clínico geral usando um formulário seguro e confidencial on-line no site de seu consultório, para informá-los sobre seus sintomas, fazer perguntas ou realizar um acompanhamento.

As consultas podem ser com um clínico geral, enfermeiro ou outro profissional de saúde e ocorrem presencialmente, por telefone ou on-line – dependendo de suas necessidades.

Estão disponíveis consultas noturnas ou nos fins de semana em sua área local. Para agendar, entre em contato com seu próprio consultório de clínica geral durante o horário normal de atendimento.

O registro com um clínico geral o ajudará a obter o atendimento correto, quando for necessário. Qualquer pessoa na Inglaterra pode se registrar e receber atendimento – você não precisa de comprovação de endereço nem de situação de imigrante, identidade nem número de NHS. Entre em contato com o consultório local de clínica geral ou visite **nhs.uk/nhs-services/gps** para obter detalhes.

Centro ambulatorial do NHS

Há dois centros ambulatoriais do NHS em Barnet, onde você pode obter ajuda com ferimentos ou doenças urgentes, mas não graves, que ameacem a vida. Você não precisa marcar consulta, mas existem algumas disponíveis para pré-agendar pelo NHS **111**.

- Centro ambulatorial do NHS de Edgware, Edgware Community Hospital, Burnt Oak Broadway, HA8 0AD, **020 8732 6459** (aberto todos os dias das 8:00 às 18:00).
- Centro ambulatorial do NHS de Finchley, Finchley Memorial Hospital, Granville Road N12 0JE, **020 8349 7470** (aberto todos os dias das 8:00 às 21:00).

Visite **clch.nhs.uk/services/walk-in-centres** para obter mais informações.

Centros de tratamento de urgência do NHS

O Centro de tratamento de urgências do NHS do Chase Farm Hospital (Ground floor, The Ridgeway Enfield, EN2 8JL, **020 8375 1010**) pode ajudar com ferimentos ou doenças urgentes, mas não graves que ameacem a vida, todos os dias, das 8:00 às 20:30 (último paciente agendado às 19:30). Você não precisa marcar consulta, mas existem algumas disponíveis para pré-agendar pelo NHS 111.

O horário de atendimento pode mudar no início de 2023 – visite **royalfree.nhs.uk** para obter atualizações.

Visite **nhs.uk/service-search** para obter detalhes de outros serviços de atendimento de urgência no NCL.

Apoio para saúde mental

Entre em contato com seu clínico geral se você ou algum ente querido precisar de apoio de saúde mental. Você também pode visitar:

- **good-thinking.uk** para obter informações e auxílio para o NHS em toda a cidade de Londres
- **samaritans.org** ou ligue para **116 123** a qualquer momento, dia ou noite, se você tiver pensamentos suicidas.

Residentes de Barnet

Você também pode visitar:

- **lets-talk-iapt.nhs.uk** ou ligue para **020 8702 5309** para obter ajuda gratuita e confidencial para problemas comuns como estresse, ansiedade, depressão e insônia
- **barnet.gov.uk/mental-health** para obter informações sobre serviços e apoio local.

Se precisar de ajuda para uma crise ou emergência de saúde mental, ligue para o disque-ajuda de crises **0800 151 0023** para falar com um profissional qualificado. O disque-ajuda está sempre funcionando e atende adultos, crianças e jovens.

Residentes de Camden

Você também pode visitar:

- **icope.nhs.uk** ou ligue para **020 3317 6670** para obter ajuda gratuita e confidencial para problemas comuns como estresse, ansiedade, depressão e insônia
- **mentalhealthcamden.co.uk** para obter informações sobre serviços em Camden
- Camden Crisis Sanctuary (50-52 Hampstead Road, NW1 2PY) para obter apoio de 17:00 às 23:00, 365 dias por ano (**hestia.org/camden-crisis-sanctuary**) ou ligue para **07825 165 464**).

Se você precisar de ajuda para uma crise ou emergência de saúde mental, pode falar com um profissional qualificado e obter auxílio sobre serviços usando nossos disque-ajuda de crise que estão sempre em funcionamento:

- Crianças e jovens (abaixo de 18 anos): **0800 151 0023**
- Adultos (mais de 18 anos): **0800 917 3333**.

Residentes de Enfield

Você também pode visitar:

- **lets-talk-iapt.nhs.uk** ou ligue para **020 8342 3012** para obter ajuda gratuita e confidencial para problemas comuns como estresse, ansiedade, depressão e insônia
- **mindeb.org.uk** para obter informações sobre serviços e apoio local.

Se precisar de ajuda para uma crise ou emergência de saúde mental, ligue para o disque-ajuda de crises **0800 151 0023** para falar com um profissional qualificado. O disque-ajuda está sempre funcionando e atende adultos, crianças e jovens.

Residentes de Haringey

Você também pode visitar:

- **lets-talk-iapt.nhs.uk/haringey** ou ligue para **020 3074 2280** para obter ajuda gratuita e confidencial para problemas comuns como estresse, ansiedade, depressão e insônia
- **haringey.gov.uk/mental-health** para obter informações sobre serviços locais

Se precisar de ajuda para uma crise de saúde mental, ligue para o disque-ajuda de crises **0800 151 0023** para falar com um profissional qualificado. O disque-ajuda está sempre funcionando e atende adultos, crianças e jovens.

Residentes de Islington

Você também pode visitar:

- **icope.nhs.uk** ou ligue para **020 3317 7252** para obter ajuda gratuita e confidencial para problemas comuns de saúde mental como estresse, ansiedade, depressão e insônia
- **islington.gov.uk/mentalhealth** para obter informações sobre apoio e serviços locais

Se você precisar de ajuda para uma crise ou emergência de saúde mental, pode falar com um profissional qualificado e obter auxílio sobre serviços usando nossos disque-ajuda de crise que estão em funcionamento 24 horas por dia:

- Crianças e jovens (abaixo de 18 anos):
- **0800 151 0023**
- Adultos (mais de 18 anos): **0800 917 3333**.

Atendimento odontológico

Para procurar um dentista do NHS próximo de você, visite **nhs.uk/service-search/find-a-dentist**. Se, depois de entrar em contato com vários consultórios odontológicos, você não conseguir achar um dentista que aceite pacientes do NHS, ligue para o Centro de contato com o cliente da Inglaterra do NHS pelo número **0300 311 2233**.

Se precisar de um tratamento odontológico de urgência, entre em contato com seu dentista costumeiro. Ele poderá lhe atender ou encaminhá-lo para um serviço de atendimento odontológico de urgência. Se você não tiver um dentista costumeiro, visite **111.nhs.uk** ou ligue para **111** para obter auxílio.

Aumente sua imunidade

O esquema vacinal completo contra a COVID-19 e a vacina anual gratuita contra a gripe (se for o caso) ajudarão a proteger você e os que o cercam. Visite **nclhealthandcare.org.uk/covid** para obter auxílio e detalhes de agendamento.

Verifique seu armário de medicamentos

Esteja preparado este inverno e, se puder, tenha em casa remédios para condições comuns vendidos sem receita, como resfriado, indigestão ou diarreia. Solicite ao seu farmacêutico o que for apropriado para você e seus entes queridos. Um kit de primeiros socorros com itens como curativos, um termômetro, um antisséptico, também pode ser útil.

Encomende receitas de uso contínuo com facilidade

Se você toma um remédio regularmente, em geral terá uma receita de uso contínuo. Isso significa que você pode encomendar seu medicamento quando precisar sem ter que consultar um clínico geral até a próxima revisão de medicamentos.

Uma forma fácil de encomendar sua receita de uso contínuo é fazer login em sua conta on-line do NHS usando o app ou o site do NHS. Saiba mais e registre-se em **nhs.uk/nhs-services/online-services**

Você pode solicitar seu medicamento no consultório de seu clínico geral se não quiser fazer isso on-line. Pergunte ao consultório como entrar em contato com eles quando precisar da receita de uso contínuo.

Mantendo-se aquecido em casa

Algumas pessoas são mais vulneráveis aos efeitos do clima frio. Se você é sedentário, tem 65 anos ou mais ou tem algum problema de saúde – como doença cardíaca ou pulmonar – aqueça sua casa a pelo menos 18 °C se puder. Se possível, mantenha seu quarto com 18 °C toda a noite e a janela fechada.

Para diminuir o risco de síndrome de morte súbita nos bebês, eles devem dormir em quartos aquecidos de 16 °C a 20 °C.

Se você tiver menos de 65 anos, for saudável e ativo, pode deixar sua casa seguramente com menos de 18 °C desde que se sinta confortável.

Visite **nhs.uk/keep-warm-keep-well** para obter mais informações.

Se estiver lutando com as contas de energia elétrica ou precisar de apoio para se manter aquecido, descubra a ajuda financeira e prática que está disponível.

Residentes de Barnet

Visite **barnet.gov.uk/costofliving** ou ligue para **020 8359 2000**.

Residentes de Camden

Visite **camden.gov.uk/costofliving** ou ligue para **020 7974 4444 (opção 9)**.

Residentes de Enfield

Visite **enfield.gov.uk/helpingyou** ou ligue para o Enfield Council em **020 8379 1000**.

Residentes de Haringey

Visite **haringey.gov.uk/heretohelp** ou ligue para **020 8489 4431**.

Residentes de Islington

Visite **islington.gov.uk/benefits-and-support** ou **islington.gov.uk/costofliving**, ligue para **020 7527 8222**, ou envie e-mail para **heretohelp@islington.gov.uk**

Tome cuidado com os outros

Vizinhos, amigos e familiares idosos podem precisar de mais ajuda durante o inverno. Fique em contato e garanta que eles tenham suprimentos e medicamentos suficientes, caso não consigam sair por alguns dias.

Se eles precisarem de ajuda quando a clínica ou a farmácia estiverem fechadas ou não tiverem certeza do que fazer, visite **111.nhs.uk** ou ligue para **111**.

Se você notar uma mudança no comportamento de alguém ou se eles estiverem confusos, podem estar precisando de atenção médica. Se eles forem conhecidos no serviço de atendimento especializado em demência, incentive-os a entrar em contato com o serviço. Caso contrário, entre em contato com a clínica geral deles ou com o NHS 111, que poderão aconselhar se precisam ir para o pronto-socorro.

Apoio com o custo de vida

Se você está lutando com o custo dos alimentos, da energia e com outras contas, não está sozinho e existe ajuda disponível.

Residentes de Barnet

Visite **barnet.gov.uk/costofliving** ou ligue para o Barnet Council em **020 8359 2000** para obter auxílio sobre áreas que abrangem moradia, contas de energia e serviços públicos, benefícios e emprego, gestão financeira e de dívidas, bancos de alimentos, serviços de pensão e invalidez, apoio a famílias e crianças e atendimento social de adultos.

Residentes de Camden

Visite **camden.gov.uk/costofliving** ou ligue para **020 7974 4444 (opção 9)** para obter auxílio sobre apoio financeiro, acesso a alimentos, aquecimento, moradia, emprego, violência doméstica e atendimento social de adultos.

Você também pode entrar em contato com o Citizens Advice Camden em **0808 278 7835** ou com qualquer organização na Camden Advice Network – visite **camden.gov.uk/costofliving** ou ligue para **020 7974 4444 (opção 9)** para obter detalhes.

Residentes de Enfield

Visite **enfield.gov.uk/helpingyou** ou ligue para o Enfield Council em **020 8379 1000** para obter auxílio sobre áreas que abrangem benefícios, moradia, ajuda com as contas, ajuda com alimentos, apoio para pais e famílias e apoio ao bem-estar e a dívidas.

Residentes de Haringey

Visite **haringey.gov.uk/heretohelp** ou o disque-ajuda de apoio financeiro do Haringey Council em 0**20 8489 4431** para obter auxílio sobre áreas que abrangem o controle de contas e dívidas, custos com os filhos, benefícios e concessões, apoio ao emprego, tributos municipais e acesso a alimentos.

Residentes de Islington

Entre em contato com o Islington Council para obter auxílio e apoio. Eles podem identificar os benefícios e o apoio financeiro a que têm direito, ajudar a fazer um pedido de indenização e colocá-lo em contato com outros serviços locais que podem ajudá-lo. Ligue para **020 7527 8222**, envie e-mail para **heretohelp@islington.gov.uk** ou visite **islington.gov.uk/costofliving**

Visite **nhsbsa.nhs.uk/nhs-help-health-costs** para saber se você pode obter ajuda com custos de saúde, como receitas ou viagem para suas consultas no hospital.