

Mențineți-vă în formă iarna aceasta

Informații și servicii
pentru locuitorii din
Barnet, Camden, Enfield,
Haringey și Islington

Iarna 2023-24



NHS 111 pentru nevoi medicale urgente

Atunci când aveți o nevoie medicală urgentă care nu vă pune viața în pericol sau nu sunteți sigur ce trebuie să faceți, accesați [111.nhs.uk](https://www.nhs.uk) sau apălați **111** gratuit de pe telefonul mobil sau fix.

NHS 111 este întotdeauna deschis și, în funcție de situație, poate:

- să vă sfătuiască cu privire la serviciul local care vă poate ajuta
- să vă pună în legătură cu o asistentă medicală, un dentist de urgență, un farmacist sau un medic de familie
- să vă programeze o întâlnire față în față, dacă este necesar
- să vă ofere o oră de sosire dacă trebuie să mergeți la A&E, la un centru de tratament urgent sau la un centru de primire fără programare
- să vă explice cum să obțineți orice medicament de care aveți nevoie
- să vă ofere sfaturi de autoîngrijire.

Alte modalități de a contacta NHS 111:

- Transmite text: Apelați **18001 111**
- Limbajul britanic al semnelor (BSL): Utilizați [signvideo.co.uk/nhs111](https://www.signvideo.co.uk/nhs111)
- Ajutor în alte limbi: Apelați **111** pentru a solicita un translator.

Pentru vătămări sau boli care pun viața în pericol, mergeți direct la A&E sau apălați **999**. Utilizatorii de servicii de transmitere a mesajelor text pot apăla **18000** pentru a ajunge la **999**.

Farmacii: Găsiți ajutor la colțul străzii

Farmacii sunt experți în materie de sănătate cu înaltă calificare, care pot oferi sfaturi clinice și medicamente fără prescripție medicală pentru o serie de boli minore. În cazul în care simptomele sugerează că este vorba de ceva mai grav, farmaciștii vă vor spune dacă trebuie să consultați un medic de familie, o asistentă medicală sau un alt profesionist din domeniul sănătății.

Multe farmacii sunt deschise până târziu și la sfârșit de săptămână. Nu aveți nevoie de o programare și majoritatea au o sală de consultații privată unde puteți vorbi în liniște cu un specialist. Găsiți cea mai apropiată farmacie și programul de funcționare la [nhs.uk/find-a-pharmacy](https://www.nhs.uk/find-a-pharmacy)

Dacă locuiți în Barnet, Camden, Enfield, Haringey sau Islington, este posibil să puteți obține ajutor pentru costul unor medicamente fără prescripție medicală prin intermediul programului Self-Care Pharmacy First.

Accesați [nclhealthandcare.org.uk/self-care](https://www.nclhealthandcare.org.uk/self-care) pentru detalii.

Servicii de medicină de familie, inclusiv seara și la sfârșit de săptămână

Cabinetul de medicină de familie vă poate ajuta în cazul problemelor de sănătate fizică și mentală și vă poate îndruma către un spital sau un alt serviciu medical dacă aveți nevoie de asistență medicală de specialitate sau urgentă.

Pentru a face o programare, sunați sau vizitați cabinetul de care aparțineți. De asemenea, este posibil să vă puteți programa accesând contul dumneavoastră NHS, prin intermediul aplicației NHS sau al [site-ului web NHS](#). De asemenea, puteți contacta un medic de familie și folosind formularul online securizat și confidențial de pe site-ul web al cabinetului dumneavoastră, pentru a-l informa cu privire la simptome, a pune o întrebare sau a da curs unei solicitări.

Programările pot fi efectuate la un medic de familie, o asistentă medicală sau un alt profesionist din domeniul sănătății și pot avea loc față în față, prin telefon sau online - în funcție de nevoile dumneavoastră.

Programările de seară și de weekend sunt disponibile în apropierea dumneavoastră. Pentru a face o programare, contactați cabinetul dumneavoastră de medicină de familie în timpul programului normal de lucru.

Înregistrarea la un medic de familie vă va ajuta să primiți îngrijirea potrivită atunci când aveți nevoie de aceasta. Orice persoană din Anglia se poate înscrie și poate primi îngrijiri - nu aveți nevoie de o dovadă a adresei sau a statutului de imigrant, de un act de identitate sau de un număr NHS. Contactați un cabinet local de medicină de familie sau accesați [nhs.uk/nhs-services/gps](https://www.nhs.uk/nhs-services/gps) pentru detalii.

Centre de consultații fără programare NHS

În Barnet există două centre NHS unde puteți primi ajutor în caz de vătămări sau boli urgente, dar care nu pun viața în pericol. Nu aveți nevoie de o programare, dar unele sunt disponibile pentru programări în avans prin intermediul NHS **111**.

- Edgware NHS Walk in Centre, Edgware Community Hospital, Burnt Oak Broadway, HA8 0AD, **020 8732 6459** (Deschis în fiecare zi de la 8:00 la 18:00).
- Finchley NHS Walk in Centre, Finchley Memorial Hospital, Granville Road N12 0JE, **020 8349 7470** Deschis de la 8:00 la 20:00, 7 zile pe săptămână (ultimul pacient programat la 19:00). Centrul este deschis pentru pacienții cu răni minore și afecțiuni. Site web: [cldh.nhs.uk/services/walk-in-centres](https://www.cldh.nhs.uk/services/walk-in-centres)

Centrele de tratament de urgență NHS

Centrul de tratament de urgență Chase Farm Hospital (parter, The Ridgeway Enfield, EN2 8JL, 020 8375 1010) vă poate ajuta în cazul urgențelor care implică răni sau afecțiuni, dar care nu pun în pericol viața, în fiecare zi de la 8:00 la 22:00 (ultimul pacient programat la 21:00). Nu aveți nevoie de programare. Accesați [royalfree.nhs.uk/services/services-a-z/urgent-treatment-centre](https://www.royalfree.nhs.uk/services/services-a-z/urgent-treatment-centre) pentru informații.

Accesați [nhs.uk/service-search](https://www.nhs.uk/service-search) pentru informații despre alte servicii de îngrijire de urgență.

Sprijin pentru sănătatea mintală

Contactați-vă medicul de familie dacă dumneavoastră sau o persoană de care aveți grijă are nevoie de sprijin pentru sănătate mintală. Puteți accesa, de asemenea:

- good-thinking.uk pentru informații și sfaturi aprobate de NHS în regiunea Londrei
- samaritans.org sau apelați **116 123** la orice oră din zi sau din noapte, dacă aveți gânduri suicidare.

Locuitorii din Barnet

Puteți accesa, de asemenea:

- lets-talk-iapt.nhs.uk sau apela **020 8702 5309** pentru ajutor gratuit și confidențial cu privire la probleme uzuale, cum ar fi stresul, anxietatea, depresia și insomnia
- barnet.gov.uk/mental-health pentru informații despre serviciile și măsurile de sprijin la nivel local.

Dacă aveți nevoie de ajutor pentru o situație de criză sau de urgență legată de sănătatea mintală, apelați linia de asistență telefonică de criză la **0800 151 0023** pentru a vorbi cu un profesionist calificat. Linia de asistență telefonică este deschisă în permanență și se adresează atât adulților, cât și copiilor și tinerilor.

Locuitorii din Camden

Puteți accesa, de asemenea:

- icope.nhs.uk sau apela **020 3317 6670** pentru ajutor gratuit și confidențial cu privire la probleme uzuale, cum ar fi stresul, anxietatea, depresia și insomnia

- mentalhealthcamden.co.uk pentru informații cu privire la serviciile din Camden
- Camden Crisis Sanctuary (50-52 Hampstead Road, NW1 2PY) pentru sprijin între orele 17:00-23:00, 365 de zile pe an (hestia.org/camden-crisis-sanctuary) sau apelați **07825 165 464**).

Dacă aveți nevoie de ajutor pentru o situație de criză sau de urgență legată de sănătatea mintală, puteți vorbi cu un profesionist calificat și puteți obține consiliere cu privire la servicii prin intermediul liniilor noastre de asistență în situații de criză, care sunt deschise în permanență:

- Copii și tineri (sub 18 ani): **0800 151 0023**
- Adulți (18+): **0800 917 3333**.

Locuitorii din Enfield

Puteți accesa, de asemenea:

- lets-talk-iapt.nhs.uk sau apela **020 8342 3012** pentru ajutor gratuit și confidențial cu privire la probleme uzuale, cum ar fi stresul, anxietatea, depresia și insomnia
- mindeb.org.uk pentru informații despre serviciile și măsurile de sprijin la nivel local.

Dacă aveți nevoie de ajutor pentru o situație de criză sau de urgență legată de sănătatea mintală, apelați linia noastră de asistență telefonică de criză la **0800 151 0023** pentru a vorbi cu un profesionist calificat. Linia de asistență telefonică este deschisă în permanență și se adresează atât adulților, cât și copiilor și tinerilor.

Locuitorii din Haringey

Puteți accesa, de asemenea:

- lets-talk-iapt.nhs.uk/haringey sau apela **020 3074 2280** pentru ajutor gratuit și confidențial cu privire la probleme uzuale, cum ar fi stresul, anxietatea, depresia și insomnia
- haringey.gov.uk/mental-health pentru informații despre serviciile de la nivel local

Dacă aveți nevoie de ajutor pentru o situație de criză legată de sănătatea mintală, apălați linia noastră de asistență telefonică de criză la **0800 151 0023** pentru a vorbi cu un profesionist calificat. Linia de asistență telefonică este deschisă în permanență și se adresează adulților, copiilor și tinerilor.

Locuitorii din Islington

Puteți accesa, de asemenea:

- icope.nhs.uk sau apela **020 3317 7252** pentru ajutor gratuit și confidențial cu privire la probleme uzuale de sănătate mintală, cum ar fi stresul, anxietatea, depresia și insomnia
- islington.gov.uk/mentalhealth pentru informații despre asistență și servicii locale

Dacă aveți nevoie de ajutor pentru o situație de criză sau de urgență legată de sănătatea mintală, puteți vorbi cu un profesionist calificat și puteți obține consiliere cu privire la servicii prin intermediul liniilor noastre de asistență în situații de criză, care sunt deschise 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână:

- Copii și tineri (sub 18 ani): **0800 151 0023**
- Adulți (18+): **0800 917 3333**.

Servicii de asistență stomatologică

Pentru a căuta un dentist NHS în apropierea dumneavoastră, accesați nhs.uk/service-search/find-a-dentist. Dacă, după ce ați contactat mai multe cabinete stomatologice, nu găsiți un dentist care să accepte pacienți NHS, sunați la Centrul de contact pentru clienți al NHS Anglia la **0300 311 2233**.

Dacă aveți nevoie de un tratament stomatologic urgent, contactați cabinetul dumneavoastră stomatologic obișnuit. Acolo s-ar putea să vă primească sau să vă îndrume către un serviciu de asistență stomatologică de urgență. Dacă nu aveți un dentist de familie, accesați 111.nhs.uk sau apălați **111** pentru a primi sfaturi.

Pregătiți-vă pentru iarnă

Toate persoanele cu vârsta de peste 65 pot obține un vaccin antigripal și împotriva COVID-19 în această toamnă. De asemenea, mai multe persoane pot obține vaccinul împotriva zonei zoster – întrebați medicul sau farmacistul dacă puteți și dvs. Dacă sunteți eligibil(ă), asigurați-vă că primiți vaccinurile cât mai curând posibil. Nu este niciun pericol să primiți deodată vaccinurile antigripal și împotriva COVID-19. Accesați nclhealthandcare.org.uk/covid pentru mai multe informații.

Verificați-vă dulapul cu medicamente

Fiți pregătiți în această iarnă și, dacă puteți, păstrați acasă medicamente fără prescripție medicală pentru afecțiuni comune, cum ar fi răceala, indigestia sau diareea. Întrebați farmacistul ce este potrivit pentru dumneavoastră și pentru cei dragi. O trusă de prim ajutor cu articole precum plasturi, termometru și antiseptice poate fi, de asemenea, utilă.

Comandați cu ușurință rețete reînnoite

Dacă luați medicamente în mod regulat, veți avea de obicei o rețetă reînnoită. Acest lucru înseamnă că puteți să vă comandați medicamentele atunci când aveți nevoie de ele, fără a fi nevoie să consultați un medic de familie până la următoarea revizuire a medicamentelor.

O modalitate ușoară de a comanda rețete reînnoite este să vă conectați la contul dvs. online NHS, utilizând aplicația NHS sau site-ul web NHS. Aflați mai multe și înregistrați-vă la nhs.uk/nhs-services/online-services

Dacă nu doriți să faceți acest lucru online, puteți solicita medicamentul la cabinetul medicului dumneavoastră de familie. Întrebați la cabinetul medical cum ar trebui să îi anunțați când aveți nevoie de o nouă rețetă.



Păstrarea căldurii la domiciliu

Unele persoane sunt mai vulnerabile la efectele vremii reci. Dacă nu sunteți foarte mobil, dacă aveți 65 de ani sau mai mult sau dacă aveți o problemă de sănătate, cum ar fi boli de inimă sau de plămâni, încălziți-vă locuința la cel puțin 18 grade Celsius, dacă puteți. Dacă este posibil, mențineți dormitorul la 18 grade Celsius toată noaptea și fereastra dormitorului închisă.

Pentru a reduce riscul sindromului morții subite a sugarului, bebelușii ar trebui să doarmă în camere încălzite la o temperatură cuprinsă între 16 și 20 de grade Celsius.

Dacă aveți sub 65 de ani, sunteți sănătos și activ, puteți avea în mod sigur o temperatură mai scăzută de 18 grade Celsius în casă, atât timp cât vă simțiți confortabil.

Accesați nhs.uk/keep-warm-keep-well pentru mai multe informații.

Dacă întâmpinați dificultăți în achitarea facturilor de energie sau aveți nevoie de sprijin pentru a vă încălzi, aflați ce ajutor financiar și practic este disponibil.

Locuitorii din Barnet

Accesați barnet.gov.uk/costofliving sau apelați 020 8359 2000.

Locuitorii din Camden

Accesați camden.gov.uk/costofliving sau apelați 020 7974 4444 (opțiunea 9).

Locuitorii din Enfield

Accesați enfield.gov.uk/helpingyou sau apelați consiliul din Enfield la **020 8379 1000**.

Locuitorii din Haringey

Accesați haringey.gov.uk/heretohelp sau apelați **020 8489 4431**.

Locuitorii din Islington

Accesați islington.gov.uk/benefits-and-support sau islington.gov.uk/costofliving, apelați **020 7527 8222** sau trimiteți un e-mail la heretohelp@islington.gov.uk

Aveți grijă de ceilalți

Vecinii mai în vârstă, prietenii și familia ar putea avea nevoie de ajutor suplimentar în timpul iernii. Păstrați legătura cu ei și asigurați-vă că au suficiente provizii și medicamente, în cazul în care nu pot ieși pentru câteva zile.

Dacă au nevoie de ajutor atunci când cabinetul de medicină de familie sau farmacia este închisă sau nu sunt siguri ce trebuie să facă, accesați **111.nhs.uk** sau apelați **111**.

Dacă observați o schimbare în comportamentul unei persoane sau dacă aceasta este confuză, este posibil să aibă nevoie de asistență medicală. În cazul în care aceste persoane sunt cunoscute de serviciul local de îngrijire a memoriei, încurajați-le să contacteze serviciul. În caz contrar, contactați medicul de familie sau NHS 111, care vă poate sfătui dacă trebuie să mergeți la A&E.

Sprijin pentru costul vieții

Dacă întâmpinați dificultăți în ceea ce privește costul alimentelor, al energiei și al altor facturi, nu sunteți singuri, iar ajutorul este disponibil.

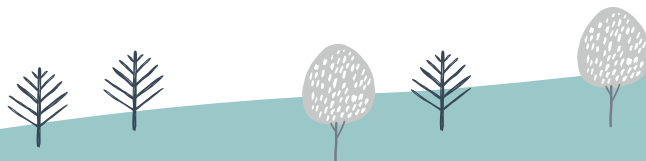
Locuitorii din Barnet

Accesați barnet.gov.uk/costofliving sau apelați consiliul din Barnet la **020 8359 2000** pentru consiliere în domenii precum locuința, energia și facturile la utilități, prestațiile sociale și ocuparea forței de muncă, gestionarea banilor și a datoriilor, bănci pentru alimente, servicii de pensii și de invaliditate, sprijin pentru familii și copii și asistență socială pentru adulți.

Locuitorii din Camden

Accesați camden.gov.uk/costofliving sau apelați **020 7974 4444 (opțiunea 9)** pentru sfaturi privind sprijinul financiar, accesul la hrană, păstrarea căldurii, locuințe, ocuparea forței de muncă, violența domestică și asistența socială pentru adulți.

De asemenea, puteți contacta Citizens Advice Camden la **0808 278 7835** sau orice organizație din cadrul rețelei Camden Advice Network – accesați camden.gov.uk/costofliving sau apelați **020 7974 4444 (opțiunea 9)** pentru detalii.



Locuitorii din Enfield

Accesați enfield.gov.uk/helpingyou sau apelați consiliul din Enfield la **020 8379 1000** pentru consiliere în domenii precum beneficii, locuințe, ajutor pentru facturi, ajutor pentru hrană, sprijin pentru părinți și familii, asistență socială și sprijin pentru datorii.

Locuitorii din Haringey

Accesați haringey.gov.uk/heretohelp sau apelați Linia de asistență pentru sprijin financiar a Consiliului Haringey la numărul de telefon **020 8489 4431** pentru consiliere în domenii precum gestionarea facturilor și a datoriilor, costurile de îngrijire a copiilor, prestații și subvenții, sprijin pentru ocuparea forței de muncă, impozitul local și accesul la alimente.

Locuitorii din Islington

Contactați Consiliul Islington pentru consiliere și sprijin. Consilierii pot identifica prestațiile și sprijinul financiar la care aveți dreptul, vă pot ajuta să depuneți o cerere și vă pot pune în legătură cu alte servicii locale care ar putea să vă ajute. Apelați **020 7527 8222**, trimiteti e-mail la heretohelp@islington.gov.uk sau accesați islington.gov.uk/costofliving

Accesați nhsbsa.nhs.uk/nhs-help-health-costs pentru a afla dacă puteți obține ajutor pentru acoperirea costurilor de sănătate, cum ar fi rețetele sau deplasarea la consultațiile din spital.

Centru de contact NHS England

Membrii publicului, pacienții și reprezentanții lor pot contacta Centrul de contact NHS England pentru întrebări comune, cum ar fi:

- informații despre medicii stomatologi NHS
- cum să vă găsiți numărul NHS
- servicii specializate care sprijină persoane cu o varietate de afecțiuni rare și complexe.
- obținerea unei copii a fișelor medicale
- cum să vă înregistrați la un medic de familie.

Centrul de contact este disponibil de la 09:00 la 16:30, de luni până vineri (miercuri de la 09:30). Centrul este închis în zilele de sărbători legale.

Site web: www.england.nhs.uk/contact-us/

Telefon: **0300 311 22 33**

Relay UK: pentru persoanele care au deficiențe de auz sau de vorbire: apelați **18001** urmat de **0300 311 22 33**. Puteți găsi mai multe informații pe site-ul web Relay UK relayuk.bt.com

Utilizatorii limbajului de semne britanic (BSL) ne pot contacta prin interpretul video BSL de luni până vineri, de la 9:00 la 16:30.

E-mail: england.contactus@nhs.net

Scriți către: NHS England, PO Box 16738, Redditch, B97 9PT

