

Бъдете здрав тази зима

Информация и услуги
за жители на Барнет,
Камдън, Енфийлд,
Харинги и Ислингтън

Зима 2023-24 г.



НЗС 111 за неотложни медицински нужди

Когато имате спешна нужда от медицинска помощ за състояние, което не е животозастрашаващо, или не сте сигурни какво да направите, посетете [111.nhs.uk](https://www.nhs.uk) или позвънете на **111** безплатно от Вашия мобилен или стационарен телефон.

НЗС 111 винаги работи и, в зависимост от ситуацията, може да:

- да даде съвет за това коя местна служба може да Ви помогне
- да Ви свърже с медицинска сестра, спешен зъболекар, фармацевт или общопрактикуващ лекар
- да Ви назначи лична среща, ако е необходимо
- да Ви даде време за пристигане, ако трябва да отидете в спешното отделение, в център за спешно лечение или център за прием на пациенти
- да обясни как да получите необходимите Ви лекарства
- да предложи съвети за самостоятелна грижа за себе си.

Други начини за връзка с НЗС 111:

- Предаване на текст: Обаждане на **18001 111**
- Британски жестомимичен език (БЖЕ): Използвайте signvideo.co.uk/nhs111
- Помощ на други езици: Позвънете на **111** и поискайте преводач.

При животозастрашаващи наранявания или заболявания отидете направо в спешното отделение или се обадете на **999**. Потребителите на текстови ретранслатори могат да се обадят на **18000** за да се свържат с **999**.

Аптеки: Помощта е наблизо

Фармацевтите са висококвалифицирани здравни експерти, които могат да предложат клинични съвети и лекарства без рецепта за редица леки заболявания. Ако симптомите показват, че става въпрос за нещо по-сериозно, фармацевтите ще Ви кажат дали трябва да се обърнете към личния лекар, медицинска сестра или друг здравен специалист.

Много аптеки работят до късно и през почивните дни. Не се нуждаете от предварителна уговорка и повечето от тях разполагат с уединено помещение за консултации, където

можете да разговаряте, без да бъдете подслушвани. Намерете най-близката до Вас аптека и работното им време на [nhs.uk/find-a-pharmacy](https://www.nhs.uk/find-a-pharmacy)

Ако живеете в Барнет, Камдън, Енфийлд, Харинги или Ислингтън, може да получите помощ за разходите за някои лекарства, отпускани без рецепта, по схемата Self-Care Pharmacy First.

Посетете [nclhealthandcare.org.uk/self-care](https://www.nclhealthandcare.org.uk/self-care) за подробности.

Услуги на общопрактикуващи лекари, включително вечер и през почивните дни

Вашият общопрактикуващ лекар може да Ви помогне при наличие на проблеми, свързани с физическото и психическото здраве и да Ви насочи към болница или друга медицинска служба, ако се нуждаете от специализирана или спешна помощ.

За да запишете час, се обадете по телефона или посетете кабинета. Възможно е също така да можете да направите записване, като влезете в профила си в НЗС, чрез приложението на НЗС или на [уебсайта на НЗС](#). Обикновено можете да се свържете с общопрактикуващия лекар чрез защитен, поверителен онлайн формуляр на уебсайта на кабинета, за да му съобщите за симптоми, да зададете въпрос или да проследите нещо.

Прегледите могат да бъдат направени от общопрактикуващ лекар, медицинска сестра или друг здравен специалист и да се провеждат лично, по телефона или онлайн - в зависимост от Вашите нужди.

Възможни са вечерни прегледи и прегледи през почивните дни във Вашия район. За да се запишете за преглед, свържете се с кабинета на личния си лекар в рамките на нормалното му работно време.

Регистрирането при личен лекар ще Ви помогне да получите правилната грижа, когато имате нужда от нея. Всеки в Англия може да се регистрира и да получи грижи от личен лекар – не се нуждаете от доказателство за адрес или имиграционен статус, лична карта или номер на НЗС. Свържете се с местен кабинет на общопрактикуващ лекар или посетете [nhs.uk/nhs-services/gps](https://www.nhs.uk/nhs-services/gps) за подробности.

Центрове за прием на пациенти на НЗС

В Барнет има два центъра за прием на пациенти на НЗС, където можете да получите помощ при спешни, но не животозастрашаващи състояния, наранявания или заболявания. Не е необходимо предварително записване, но за някои от тях може да се направи предварителна уговорка чрез НЗС **111**.

- Edgware Център за прием на пациенти на НЗС, Edgware Community Hospital, Burnt Oak Broadway, HA8 0AD, **020 8732 6459** (отворено всеки ден от 8.00 до 18.00 ч.).
- Finchley Център за прием на пациенти на НЗС, Finchley Memorial Hospital, Granville Road N12 0JE, **020 8349 7470**. Отворено от 8:00 до 20:00 ч., 7 дни в седмицата (последно записване на пациент в 19:00 ч.). Този център е отворен за пациенти с леки наранявания и заболявания. Уебсайт: clch.nhs.uk/services/walk-in-centres

Центрове за спешно лечение на НЗС

Центърът за спешно лечение Chase Farm Hospital (Партер, The Ridgeway, Enfield, EN2 8JL, 020 8375 1010) може да помогне при спешни, но не и животозастрашаващи наранявания или заболявания всеки ден от 8:00 до 22:00 ч. (последният пациент се записва в 21:00 ч.). Не е необходим записан час. Посетете royalfree.nhs.uk/services/services-a-z/urgent-treatment-centre за информация.

Посетете nhs.uk/service-search за подробности относно други услуги за спешна помощ.

Подкрепа за психично здраве

Свържете се с личния си лекар, ако Вие или някой, за когото се грижите, има нужда от помощ за психичното си здраве. Може също да посетите:

- good-thinking.uk за одобрена от НЗС информация и съвети за цял Лондон
- samaritans.org или позвънете на **116 123** по всяко време, през деня или през нощта, ако мислите за самоубийство.

За жители на Барнет

Може също да посетите:

- lets-talk-iapt.nhs.uk или да позвъните на **020 8702 5309** за безплатна, поверителна помощ за често срещани проблеми като стрес, тревожност, депресия и безсъние
- barnet.gov.uk/mental-health за информация за местни услуги и подкрепа.

Ако се нуждаете от помощ при психична криза или спешен случай, обадете се на линията за помощ при кризисни ситуации на **0800 151 0023**, за да разговаряте с квалифициран специалист. Линията за помощ е винаги отворена и е подходяща както за възрастни, така и за деца и младежи.

За жители на Камдън

Може също да посетите:

- icope.nhs.uk или позвънете на **020 3317 6670** за безплатна, поверителна помощ за често срещани проблеми като стрес, тревожност, депресия и безсъние

- mentalhealthcamden.co.uk за информация за услугите в Камдън
- Camden Crisis Sanctuary (50-52 Hampstead Road, NW1 2Py) за подкрепа от 5 до 23 ч., 365 дни в годината (hestia.org/camden-crisis-sanctuary) или позвънете на **07825 165 464**.

Ако се нуждаете от помощ при психична криза или при спешен случай, можете да разговаряте с квалифициран специалист и да получите съвет за услугите на нашите линии за помощ при кризисни ситуации, които са винаги отворени:

- Деца и младежи (под 18): **0800 151 0023**
- Възрастни (18+): **0800 917 3333**.

За жители на Енфийлд

Може също да посетите:

- lets-talk-iapt.nhs.uk или позвънете на **020 8342 3012** за безплатна, поверителна помощ за често срещани проблеми като стрес, тревожност, депресия и безсъние
- mindeb.org.uk за информация за местни услуги и подкрепа.

Ако се нуждаете от помощ при психична криза или спешен случай, обадете се на линията за помощ при кризисни ситуации на **0800 151 0023**, за да разговаряте с квалифициран специалист. Линията за помощ е винаги отворена и е подходяща както за възрастни, така и за деца и младежи.

За жители на Харинги

Може също да посетите:

- lets-talk-iapt.nhs.uk/haringey или позвънете на **020 3074 2280** за безплатна, поверителна помощ за често срещани проблеми като стрес, тревожност, депресия и безсъние
- haringey.gov.uk/mental-health за информация за местни услуги

Ако се нуждаете от помощ при психична криза или спешен случай, обадете се на линията за помощ при кризисни ситуации на **0800 151 0023**, за да разговаряте с квалифициран специалист. Линията за помощ е винаги отворена и е подходяща както за възрастни, така и за деца и младежи.

За жители на Ислингтън

Може също да посетите:

- icope.nhs.uk или позвънете на **020 3317 7252** за безплатна, поверителна помощ за често срещани проблеми като стрес, тревожност, депресия и безсъние
- islington.gov.uk/mentalhealth за информация относно подкрепа и местни услуги

Ако се нуждаете от помощ при психична криза или спешен случай, можете да разговаряте с квалифициран специалист и да получите съвет за услугите на нашите линии за помощ при кризи, които работят 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата:

- Деца и младежи (под 18): **0800 151 0023**
- Възрастни (18+): **0800 917 3333**.

Зъболекарски грижи

За да потърсите зъболекар на НЗС близо да Вас, посетете: nhs.uk/service-search/find-a-dentist. Ако след като сте се свързали с няколко зъболекарски кабинета, не можете да намерите зъболекар, който приема пациенти на НЗС, обадете се на Центъра за контакт с клиенти на НЗС Англия на **0300 311 2233**.

Ако се нуждаете от спешно стоматологично лечение, обърнете се към обичайния си стоматологичен кабинет. Там може да успеят да Ви прегледат или да Ви насочат към спешна стоматологична помощ. Ако нямате редовен зъболекар, посетете 111.nhs.uk или позвънете на **111** за съвет.

Подсилете се за зимата

На всеки на възраст над 65 г. може да му бъде поставена ваксина срещу COVID-19 и грип тази есен. Повечето хора могат да получат и ваксина срещу херпес зостер – проверете при Вашия фармацевт или лекар дали се отнася за Вас. Ако отговаряте на критериите, не забравяйте да си поставите ваксините възможно най-скоро. Безопасно е да Ви се поставят ваксини срещу COVID-19 и грип по едно и също време. Посетете nclhealthandcare.org.uk/covid за да научите повече.

Проверете домашната си аптечка

Бъдете подготвени тази зима и, ако можете, дръжте въщи лекарства без рецепта за общи състояния като настинка, лошо храносмилане или диария. Попитайте Вашия фармацевт какво е подходящо за Вас и Вашите близки. Комплект за оказване на първа помощ с лепенки, термометър и антисептик също може да бъде полезен.

Поръчвайте лесно повтарящи се рецепти

Ако приемате лекарства редовно, обикновено ще имате повтаряща се рецепта. Това означава, че можете да поръчате лекарството си, когато имате нужда от него, без да се налага да посещавате личния лекар до следващия преглед на лекарствата.

Лесен начин да поръчате повтарящите се рецепти е да влезете в онлайн акаунта си в НЗС, като използвате приложението на НЗС или уебсайта на НЗС. Научете повече и се регистрирайте на nhs.uk/nhs-services/online-services

Ако не желаете да направите това онлайн, можете да поискате лекарството си в кабинета на личния си лекар. Попитайте във Вашия лекарски кабинет как да ги уведомяте, когато имате нужда от повтаряща се рецепта.



Осигуряване на топлина въщи

Някои хора са по-уязвими към последиците от студеното време. Ако не сте много подвижни, ако сте на 65 или повече години или имате здравословен проблем - например сърдечно или белодробно заболяване - затоплете дома си до поне 18 градуса C, ако можете. Ако е възможно, поддържайте в спалнята си температура от 18 градуса C през цялата нощ и дръжте прозореца затворен.

За да се намали рискът от синдрома на внезапна детска смърт, бебетата трябва да спят в стаи, затоплени до температура между 16 и 20 градуса C.

Ако сте на възраст под 65 години, здрави и активни, можете спокойно да оставите дома си по-хладен от 18 градуса C, стига да се чувствате комфортно.

Посетете nhs.uk/keep-warm-keep-well за повече информация.

Ако имате проблеми със сметките за електроенергия или се нуждаете от помощ, за да се отоплявате, разберете каква финансова и практическа помощ можете да получите.

За жители на Барнет

Посетете barnet.gov.uk/costofliving или позвънете на 020 8359 2000.

За жители на Камдън

Посетете camden.gov.uk/costofliving или позвънете на 020 7974 4444 (опция 9).

За жители на Енфийлд

Посетете enfield.gov.uk/helpingyou или се обадете на Съвета на Енфийлд на **020 8379 1000**.

За жители на Харинги

Посетете haringey.gov.uk/heretohelp или позвънете на **020 8489 4431**.

За жители на Ислингтън

Посетете islington.gov.uk/benefits-and-support или islington.gov.uk/costofliving, позвънете на **020 7527 8222**, или пратете имейл heretohelp@islington.gov.uk

Погрижете се за други хора

Вашите по-възрастни съседни приятели и членове на семейството може да се нуждаят от малко допълнителна помощ през зимата. Поддържайте връзка с тях и се уверете, че имат достатъчно консумативи и лекарства, в случай че не могат да излязат няколко дни.

Ако имат нужда от помощ, когато техният личен лекар или аптека са затворени, или не са сигурни какво да правят, посетете 111.nhs.uk или позвънете на **111**.

Ако забележите промяна в поведението на някого или той/тя е объркан, може да се нуждае от медицинска помощ. Ако те са познати на местната служба за работа с паметта, насърчете ги да се свържат с нея. Ако не, свържете се с личния си лекар или с НЗС 111, които могат да Ви посъветват дали трябва да отидете в спешното отделение.

Помощ за покриване на разходите за живот

Ако изпитвате затруднения с разходите за храна, енергия и други сметки, не сте сами и можете да получите помощ.

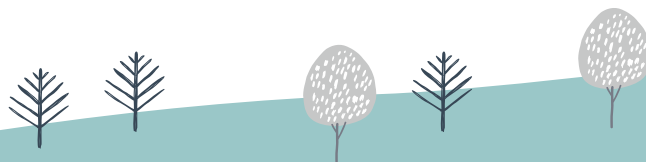
За жители на Барнет

Посетете barnet.gov.uk/costofliving или позвънете на Съвета на Барнет на **020 8359 2000**, за да получите съвети относно жилищно настаняване, сметки за енергия и комунални услуги, обезщетения и заетост, управление на парични средства и дългове, хранителни банки, пенсионни услуги и услуги за хора с увреждания, подкрепа за семейства и деца и социални грижи за възрастни.

За жители на Камдън

Посетете camden.gov.uk/costofliving или позвънете на **020 7974 4444 (опция 9)** за съвет относно финансова подкрепа, достъп до храна, поддържане на топлина, жилища, заетост, домашно насилие и социални грижи за възрастни.

Можете също да се свържете със Citizens Advice Camden на **0808 278 7835** или с всяка организация от мрежата Camden Advice Network – посетете camden.gov.uk/costofliving или позвънете **020 7974 4444 (опция 9)** за подробности.



За жители на Енфийлд

Посетете enfield.gov.uk/helpingyou или позвънете на Съвета на Енфийлд на **020 8379 1000**, за да получите съвет в области като обезщетения, жилища, помощ при плащане на сметки, помощ с храна, подкрепа за родители и семейства, както и социална помощ и помощ при дългове.

За жители на Харинги

Посетете haringey.gov.uk/heretohelp или позвънете на Линията за финансова помощ на Съвета на Харинги на **020 8489 4431**, за да получите съвет в области като управление на сметки и дългове, разходи за грижи за деца, обезщетения и безвъзмездни помощи, подкрепа за заетост, общински данък и достъп до храна.

За жители на Ислингтън

Свържете се със Съвета на Ислингтън за съвет и подкрепа. Те могат да определят какви обезщетения и финансова помощ имате право да получавате, да Ви помогнат да подадете молба и да Ви свържат с други местни служби, които могат да Ви помогнат. Позвънете на **020 7527 8222**, имейл heretohelp@islington.gov.uk или посетете islington.gov.uk/costofliving

Посетете nhsbsa.nhs.uk/nhs-help-health-costs, за да разберете дали можете да получите помощ за здравни разходи, като например за рецепти или пътуване до болницата.

Контактен център на NHS England

Граждани, пациенти и техните представители могат да се свържат с Контактния център на NHS England за общи въпроси, като:

- Информация за заболявания от NHS;
- Как да откриете Вашия NHS номер;
- Специализирани услуги в помощ на хора с редица редки и комплексни състояния;
- Получаване на копие от медицинско здравно досие;
- Как да се регистрирате при личен лекар (GP).

Контактният център е на разположение от 9:00 до 16:30 ч. от понеделник до петък (в сряда от 9:30 ч.). Не работи на официалните празници.

Уебадрес: www.england.nhs.uk/contact-us/

Телефон: **0300 311 22 33**

Relay UK: за хора със слухови и говорни затруднения: наберете **18001** и след това **0300 311 22 33**. Повече информация е налична на уебсайта на Relay UK relayuk.bt.com

Потребителите с жестомимичен език (British Sign Language, BSL) могат да се свържат с нас чрез видеопреводач за BSL от понеделник до петък от 9:00 до 16:30 ч.

Имейл: england.contactus@nhs.net

Пишете на: NHS England, PO Box 16738, Redditch, B97 9PT

