

Dbaj o zdrowie tej zimy

Informacje i usługi dla
mieszkańców dzielnic
Barnet, Camden, Enfield,
Haringey i Islington

Zima 2023/2024



NHS 111 w nagłych przypadkach

W nagłych przypadkach niezagrażających życiu lub jeśli nie masz pewności, co zrobić, odwiedź stronę [111.nhs.uk](https://www.nhs.uk) lub zadzwoń pod bezpłatny numer **111** z telefonu komórkowego lub stacjonarnego.

NHS 111 działa przez całą dobę i w zależności od sytuacji może świadczyć następujące usługi:

- doradzić, które lokalne jednostki mogą udzielić pomocy
- przełączyć do pielęgniarki, pogotowia stomatologicznego, farmaceuty lub lekarza podstawowej opieki zdrowotnej
- w razie potrzeby umówić wizytę bezpośrednią
- podać czas przybycia, jeśli musisz udać się na pogotowie (A&E), do ośrodka pomocy doraźnej (urgent treatment centre) lub przychodni typu walk-in centre (bez wcześniejszej rejestracji)
- wyjaśnić, jak uzyskać leki, których potrzebujesz
- udzielić innych porad dotyczących samodzielnej opieki.

Inne sposoby kontaktu z NHS 111:

- Transmisja tekstu: Zadzwoń pod numer **18001 111**
- brytyjski język migowy (BSL):
Skorzystaj ze strony [signvideo.co.uk/nhs111](https://www.signvideo.co.uk/nhs111)
- Pomoc w innych językach: Zadzwoń pod numer **111** i poproś o tłumacza.

W przypadku obrażeń lub stanów chorobowych zagrażających życiu należy natychmiast udać się na pogotowie (A&E) lub zadzwonić pod numer **999**.

Użytkownicy usługi transmisji tekstu mogą zadzwonić pod numer **18000**, aby połączyć się z numerem **999**.

Apteki: pomoc tuż za rogiem

Farmaceuci to wysoko wykwalifikowani eksperci w zakresie ochrony zdrowia, którzy mogą udzielić porady oraz polecić leki bez recepty (OTC) na szereg niegroźnych chorób. Na podstawie objawów mogą stwierdzić, czy stan jest poważny, oraz skierować do lekarza, pielęgniarki lub innego pracownika służby zdrowia.

Wiele aptek jest otwartych do późnych godzin nocnych oraz w weekendy. Nie trzeba się wcześniej umawiać, a w wielu aptekach dostępny jest gabinet, w którym można spokojnie odbyć konsultację przy zachowaniu prywatności. Znajdź najbliższą aptekę oraz godziny otwarcia na stronie [nhs.uk/find-a-pharmacy](https://www.nhs.uk/find-a-pharmacy)

Jeśli mieszkasz w dzielnicach Barnet, Camden, Enfield, Haringey lub Islington, możesz skorzystać z pokrycia kosztów niektórych leków bez recepty (OTC) w ramach programu Self-Care Pharmacy First.

Aby uzyskać więcej szczegółów, odwiedź stronę [nclhealthandcare.org.uk/self-care](https://www.nclhealthandcare.org.uk/self-care).

Świadczenia realizowane przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej wieczorami i w weekendy

W przypadku konieczności nagłej pomocy lub kontaktu ze specjalistą przychodni udziela pomocy oraz kieruje do szpitala lub innych służb medycznych, a także pogotowia psychologicznego.

W celu umówienia wizyty należy zadzwonić lub udać się do przychodni. Wizytę można również umówić, logując się na konto NHS, w aplikacji NHS lub na [stronie internetowej NHS](#). Zwykle istnieje także możliwość kontaktu z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej drogą elektroniczną. Aby to zrobić, należy skorzystać z bezpiecznego, poufnego formularza internetowego na stronie internetowej przychodni.

W zależności od potrzeb wizyta u lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, pielęgniarki lub innego pracownika służby zdrowia może odbyć się osobiście, telefonicznie lub przez internet.

Wizyty wieczorne i weekendy są dostępne w pobliżu miejsca zamieszkania pacjenta. W celu umówienia wizyty należy skontaktować się z przychodnią w normalnych godzinach pracy.

Rejestracja u lekarza podstawowej opieki zdrowotnej umożliwi uzyskanie odpowiedniej opieki. Każda osoba przebywająca w Anglii może się zarejestrować i skorzystać z opieki zdrowotnej – nie trzeba przedstawiać potwierdzenia adresu lub statusu imigracyjnego, dowodu osobistego lub numeru NHS. Skontaktuj się z lokalną przychodnią podstawowej opieki zdrowotnej lub odwiedź stronę nhs.uk/nhs-services/gps w celu uzyskania szczegółów.

Przychodnie NHS typu walk-in centre (bez konieczności przedniej rejestracji)

W dzielnicy Barnet znajdują dwie przychodnie NHS typu walk-in centre, w których można uzyskać pomoc

w nagłych, niezagrażających życiu obrażeniach lub stanach chorobowych. Nie trzeba się umawiać, ale w niektórych przychodniach można umówić wstępnie wizytę za pośrednictwem NHS **111**.

- Edgware NHS Walk in Centre, Edgware Community Hospital, Burnt Oak Broadway, HA8 0AD, **020 8732 6459** (czynne codziennie, od 8.00 do 18.00).
- Finchley NHS Walk in Centre, Finchley Memorial Hospital, Granville Road N12 0JE, **020 8349 7470** Czynne od 8:00 do 20:00, 7 dni w tygodniu (ostatni pacjent przyjmowany jest o godzinie 19:00). Ośrodek przyjmuje pacjentów z drobnymi urazami i stanami chorobowymi. Strona: clch.nhs.uk/services/walk-in-centres

Ośrodki pomocy doraźnej NHS (Urgent Treatment Centres)

Ośrodek Chase Farm Hospital Urgent Treatment Centre (parter, The Ridgeway, Enfield, EN2 8JL, **020 8375 1010**) zapewnia pomoc w nagłych, ale niezagrażających życiu urazach lub stanach chorobowych codziennie od 8:00 do 22:00 (ostatni pacjent przyjmowany jest o godzinie 21:00). Umawianie wizyty nie jest konieczne. Więcej informacji można znaleźć na stronie royalfree.nhs.uk/services/services-a-z/urgent-treatment-centre.

Szczegółowe informacje o opiece świadczonej w nagłych przypadkach można znaleźć na stronie nhs.uk/service-search.

Pomoc w zakresie zdrowia psychicznego

Skontaktuj się z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej, aby uzyskać pomoc psychologiczną dla siebie lub bliskich osób. Można również odwiedzić następujące strony:

- good-thinking.uk w celu uzyskania informacji i porad w placówkach NHS w całym Londynie
- samaritans.org lub zadzwonić pod numer **116 123** w dowolnym czasie, niezależnie od pory dnia i nocy, w przypadku myśli samobójczych.

Mieszkańcy Barnet

Można również odwiedzić następujące strony:

- lets-talk-iapt.nhs.uk lub zadzwonić pod numer **020 8702 5309** w celu uzyskania bezpłatnej i poufnej pomocy w przypadku częstych problemów takich jak stres, niepokój, depresja i bezsenność
- barnet.gov.uk/mental-health w celu uzyskania informacji o lokalnych usługach i wsparciu.

Jeśli potrzebujesz pomocy w razie kryzysu lub nagłej sytuacji w związku ze stanem zdrowia psychicznego, skorzystaj z kryzysowego telefonu zaufania pod numerem **0800 151 0023**, aby porozmawiać z wykwalifikowanym specjalistą. Telefon zaufania działa nieprzerwanie i jest przeznaczony zarówno dla osób dorosłych, jak i dzieci oraz młodzieży.

Mieszkańcy Camden

Można również odwiedzić następujące strony:

- icope.nhs.uk lub zadzwonić pod numer **020 3317 6670** w celu uzyskania bezpłatnej i poufnej pomocy

w przypadku częstych problemów takich jak stres, niepokój, depresja i bezsenność

- mentalhealthcamden.co.uk w celu uzyskania informacji o usługach dostępnych w dzielnicy Camden
- Camden Crisis Sanctuary (50-52 Hampstead Road, NW1 2PY) – uzyskanie wsparcia jest możliwe przez cały rok w godz. 17.00–23.00 (hestia.org/camden-crisis-sanctuary); można także zadzwonić pod numer **07825 165 464**).

Jeśli potrzebujesz pomocy w razie kryzysu lub nagłej sytuacji w związku ze stanem zdrowia psychicznego, możesz porozmawiać z wykwalifikowanym specjalistą i uzyskać informacje na temat usług, korzystając z naszych nieprzerwanie dostępnych kryzysowych telefonów zaufania:

- dzieci i młodzież (poniżej 18. roku życia): **0800 151 0023**
- osoby dorosłe (18+): **0800 917 3333**.

Mieszkańcy Enfield

Można również odwiedzić następujące strony:

- lets-talk-iapt.nhs.uk lub zadzwonić pod numer **020 8342 3012** w celu uzyskania bezpłatnej i poufnej pomocy w przypadku częstych problemów takich jak stres, niepokój, depresja i bezsenność
- mindeb.org.uk w celu uzyskania informacji o lokalnych usługach i wsparciu.

Jeśli potrzebujesz pomocy w razie kryzysu lub nagłej sytuacji w związku ze stanem zdrowia psychicznego, zadzwoń na nasz kryzysowy telefon zaufania pod numer **0800 151 0023**, aby porozmawiać z wykwalifikowanym

specjalistą. Telefon zaufania działa nieprzerwanie i jest przeznaczony dla osób dorosłych, dzieci i młodzieży.

Mieszkańcy Haringey

Można również odwiedzić następujące strony:

- lets-talk-iapt.nhs.uk/haringey lub zadzwonić pod numer **020 3074 2280** w celu uzyskania bezpłatnej i poufnej pomocy w przypadku częstych problemów takich jak stres, niepokój, depresja i bezsenność
- haringey.gov.uk/mental-health w celu uzyskania informacji o lokalnych usługach.

Jeśli potrzebujesz pomocy w razie kryzysu w związku ze stanem zdrowia psychicznego, zadzwoń na nasz kryzysowy telefon zaufania pod numer **0800 151 0023**, aby porozmawiać z wykwalifikowanym specjalistą. Telefon zaufania działa nieprzerwanie i jest przeznaczony dla osób dorosłych, dzieci i młodzieży.

Mieszkańcy Islington

Można również odwiedzić następujące strony:

- icope.nhs.uk lub zadzwonić pod numer **020 3317 7252** w celu uzyskania bezpłatnej i poufnej pomocy w przypadku częstych problemów związanych ze zdrowiem psychicznym, takich jak stres, niepokój, depresja i bezsenność
- islington.gov.uk/mentalhealth w celu uzyskania informacji o wsparciu i lokalnych usługach.

Jeśli potrzebujesz pomocy w razie kryzysu lub nagłej sytuacji w związku ze stanem zdrowia psychicznego, możesz porozmawiać z wykwalifikowanym specjalistą

i uzyskać informacje na temat usług, korzystając z naszych kryzysowych telefonów zaufania działających całodobowo przez cały tydzień:

- dzieci i młodzież (poniżej 18. roku życia): **0800 151 0023**
- osoby dorosłe (18+): **0800 917 3333**.

Opieka stomatologiczna

W celu wyszukania stomatologa NHS w Twojej okolicy odwiedź stronę nhs.uk/service-search/find-a-dentist. Jeśli po skontaktowaniu się z kilkoma gabinetami stomatologii nie możesz znaleźć stomatologa przyjmującego pacjentów NHS, zadzwoń do Centrum obsługi klienta NHS England pod numer **0300 311 2233**.

Jeśli potrzebujesz skorzystać z pomocy stomatologa w nagłym przypadku, skontaktuj się z gabinetem stomatologii, z którego usług zazwyczaj korzystasz. Być może personel gabinetu będzie w stanie Cię przyjąć lub skieruje Cię na pogotowie stomatologiczne. Jeśli nie korzystasz regularnie z żadnego gabinetu stomatologicznego, odwiedź stronę 111.nhs.uk lub zadzwoń pod numer **111** w celu uzyskania informacji.

Wzmocnij się przed zimą

Tej jesieni osoby w wieku powyżej 65 lat mogą zaszczepić się przeciw COVID-19 i przeciw grypie. Szczepionka przeciw półpaścowi jest dostępna dla szerszej grupy pacjentów. Skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, aby dowiedzieć się, czy zaliczasz się do tej grupy. Jeśli spełniasz wymagane kryteria, poddaj się szczepieniu

w możliwie najwcześniejszym terminie. Szczepionki przeciw COVID-19 i grypie można bezpiecznie przyjąć w czasie tej samej wizyty szczepiennej. Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź nclhealthandcare.org.uk/covid.

Przygotuj apteczkę

Przygotuj się na zimę i w miarę możliwości zrób zapas leków bez recepty (OTC) na typowe stany chorobowe, takie jak przeziębienie, niestrawność czy biegunka. Zapytaj farmaceutę, jakie leki są odpowiednie dla Ciebie i Twoich bliskich. W apteczce warto również mieć artykuły takie jak plastry, termometr i środki odkażające.

Zamawiaj z łatwością recepty do ponownej realizacji

Jeśli regularnie przyjmujesz określony lek, zazwyczaj otrzymujesz receptę do ponownej realizacji. Oznacza to, że możesz zamówić lek, gdy go potrzebujesz, bez konieczności udania się na wizytę do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej do czasu kolejnej wizyty, na której lekarz zweryfikuje przyjmowane leki.

Receptę do ponownej realizacji możesz zamówić w łatwy sposób, logując się na swoje konto NHS, korzystając z aplikacji NHS lub na stronie internetowej NHS. Dowiedz się więcej i zarejestruj się na stronie nhs.uk/nhs-services/online-services



Jeśli nie chcesz zamawiać recepty online, możesz poprosić o lek w swojej przychodni. Możesz tam uzyskać także instrukcje, w jaki sposób możesz zgłosić potrzebę ponownego skorzystania z recepty.

Zadbaj o ciepło w domu

Niektóre osoby są bardziej podatne na skutki ochłodzenia na zewnątrz. Jeśli ruszasz się ograniczonym zakresie, jesteś w wieku co najmniej 65 lat lub cierpisz na chorobę serca lub płuc, w miarę możliwości zadbaj o temperaturę w domu wynoszącą min. 18°C. Jeśli to możliwe, utrzymuj temperaturę 18°C w sypialni przez całą noc i nie otwieraj okna.

W celu zmniejszenia ryzyka nagłej śmierci łóżeczkowej (SIDS) w pomieszczeniu, w którym śpi niemowlę, temperatura powinna wynosić od 16°C do 20°C.

Jeśli jesteś osobą zdrową i aktywną w wieku poniżej 65 lat, możesz spać bezpiecznie w domu, w którym utrzymuje się temperatura poniżej 18°C, jeśli czujesz się dobrze w takich warunkach.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę nhs.uk/keep-warm-keep-well.

Jeśli masz problem z opłaceniem rachunków za energię lub potrzebujesz wsparcia w utrzymaniu ciepła w domu, sprawdź dostępne możliwości pomocy finansowej i praktycznej.

Mieszkańcy Barnet

Odwiedź stronę barnet.gov.uk/costofliving lub zadzwoń pod numer **020 8359 2000**.

Mieszkańcy Camden

Odwiedź stronę camden.gov.uk/costofliving lub zadzwoń pod numer **020 7974 4444 (wybierz 9)**.

Mieszkańcy Enfield

Odwiedź stronę enfield.gov.uk/helpingyou lub zadzwoń do rady dzielnicy Enfield pod numer **020 8379 1000**.

Mieszkańcy Haringey

Odwiedź stronę haringey.gov.uk/heretohelp lub zadzwoń pod numer **020 8489 4431**.

Mieszkańcy Islington

Odwiedź stronę islington.gov.uk/benefits-and-support lub islington.gov.uk/costofliving, zadzwoń pod numer **020 7527 8222** lub wyślij wiadomość e-mail na adres heretohelp@islington.gov.uk

Zadbaj o innych

Starsi sąsiedzi, znajomi i rodzina mogą potrzebować dodatkowej pomocy w czasie zimy. Utrzymuj z nimi kontakt i upewnij się, że mają odpowiednie zapasy żywności i leków, zwłaszcza jeśli nie mogą wyjść z domu przez kilka dni.

Jeśli potrzebują pomocy, gdy ich przychodnia lub apteka są nieczynne, lub gdy nie mają pewności, co zrobić, odwiedź stronę 111.nhs.uk lub zadzwoń pod numer **111**.

Zmiany w czymś sposobie zachowania lub nagła dezorientacja mogą świadczyć o tym, że potrzebna jest pomoc medyczna. Jeśli osoba poszkodowana jest pacjentem lokalnego ośrodka leczenia zaburzeń pamięci, zachęć ją do kontaktu z placówką. Jeśli nie, skontaktuj się

z jej lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej lub NHS 111, aby dowiedzieć się, czy sytuacja wymaga udania się na pogotowie (A&E).

Wsparcie w pokrywaniu kosztów życia

Jeśli masz problem z pokryciem kosztów żywności, energii i innych rachunków, możesz skorzystać z pomocy.

Mieszkańcy Barnet

Odwiedź stronę barnet.gov.uk/costofliving lub zadzwoń do rady dzielnicy Barnet pod numer **020 8359 2000** w celu uzyskania informacji na temat obszarów takich jak: kwestie mieszkaniowe, energia i rachunki za media, zasiłki i zatrudnienie, zarządzanie finansami i zadłużeniem, banki żywności, usługi emerytalne i związane z niepełnosprawnością, wsparcie dla rodzin i dzieci oraz opieka społeczna dla dorosłych.

Mieszkańcy Camden

Odwiedź stronę camden.gov.uk/costofliving lub zadzwoń pod numer **020 7974 4444 (option 9)** w celu uzyskania informacji na temat wsparcia finansowego, dostępu do żywności, ogrzewania, kwestii mieszkaniowych, zatrudnienia, przemocy domowej oraz opieki społecznej dla dorosłych.

Można również skontaktować się z Citizens Advice Camden pod numerem **0808 278 7835** lub dowolną organizacją z sieci Camden Advice Network – w celu uzyskania szczegółowych informacji odwiedź stronę camden.gov.uk/costofliving lub zadzwoń pod numer **020 7974 4444 (option 9)**.



Mieszkańcy Enfield

Odwiedź stronę enfield.gov.uk/helpingyou lub zadzwoń do rady dzielnicy Enfield pod numer **020 8379 1000** w celu uzyskania informacji na temat obszarów, takich jak zasiłki, kwestie mieszkaniowe, pomoc w płaceniu rachunków, pomoc w zakresie żywienia, wsparcie dla rodziców i rodzin oraz wsparcie w zakresie opieki społecznej i zadłużenia.

Mieszkańcy Haringey

Odwiedź stronę haringey.gov.uk/heretohelp lub zadzwoń na infolinię pomocy finansowej rady dzielnicy Haringey pod numer **020 8489 4431** w celu uzyskania informacji na temat obszarów takich jak zarządzanie rachunkami i zadłużeniem, koszty opieki nad dziećmi, zasiłki i dotacje, wsparcie w zakresie zatrudnienia, podatek miejski oraz dostęp do żywności.

Mieszkańcy Islington

Skontaktuj się z radą dzielnicy Islington w celu uzyskania informacji i wsparcia. Pracownicy sprawdzą, czy masz uprawnienia do świadczeń i wsparcia finansowego, pomogą złożyć wniosek i skontaktują Cię z innymi lokalnymi jednostkami, które mogą udzielić pomocy. Zadzwoń pod numer **020 7527 8222**, wyślij wiadomość e-mail na adres heretohelp@islington.gov.uk lub odwiedź stronę islington.gov.uk/costofliving

Odwiedź stronę nhsbsa.nhs.uk/nhs-help-health-costs aby dowiedzieć się, czy możesz otrzymać pomoc w pokryciu kosztów opieki zdrowotnej, takich jak koszty recept lub dojazdów na wizyty w szpitalu.

Centrum kontaktowe publicznej służby zdrowia (NHS)

Pacjenci i ich pełnomocnicy oraz pozostałe osoby mogą skontaktować się z centrum kontaktowym angielskiej publicznej służby zdrowia (NHS) w celu uzyskania odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania, w tym między innymi na te dotyczące:

- dentystów publicznej służby zdrowia (NHS);
- numeru NHS i wskazówek, jak go znaleźć;
- specjalistycznych usług świadczonych na rzecz pacjentów cierpiących na szereg rzadkich i skomplikowanych chorób;
- otrzymania kopii dokumentacji medycznej;
- rejestracji u lekarza pierwszego kontaktu (GP).

Centrum kontaktowe jest dostępne od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 16:30 (w środy od 9:30), z wyłączeniem świąt.

Strona internetowa: www.england.nhs.uk/contact-us/

Numer telefonu: **0300 311 22 33**

Relay UK: osoby z zaburzeniami słuchu lub mowy mogą skorzystać z usługi Relay UK, wybierając **18001**, a następnie **0300 311 22 33**. Więcej informacji można uzyskać na stronie Relay UK: relayuk.bt.com

Użytkownicy brytyjskiego języka migowego mogą skontaktować się z nami poprzez połączenie wideo z tłumaczem brytyjskiego języka migowego od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 16:30.

E-mail: england.contactus@nhs.net

Adres pocztowy: NHS England, PO Box 16738, Redditch, B97 9PT

