

Bu kiş sağlıklı kalın

Barnet, Camden, Enfield,
Haringey ve Islington
sakinleri için bilgi ve
hizmetler

2023-24 Kış Dönemi



Acil tıbbi ihtiyaçlar için NHS 111

Hayati tehlikesi olmayan acil bir tıbbi ihtiyacınız olduğunda veya ne yapmanız gerektiğini renmek için [111.nhs.uk](https://www.nhs.uk) adresini ziyaret edin ya da **111**'i ücretsiz olarak mobil ve sabit hattınızdan arayın.

NHS 111 her zaman açıktır ve duruma bağlı olarak size ağağıdaki konularda yardımcı olur:

- Yerel hizmetin size nasıl yardım edebileceği hakkında tavsiye verilmesi
- Sizinle bir hemėirenin, acil diğ hekiminin, eczacının veya bir aile hekiminin iletiğime geçirilmesi
- Gerekli olduğu durumda sizin için yüz yüze bir randevu ayarlanması
- İhtiyacınız olduğunda Acil Servise, acil bir tedavi merkezine veya bir kliniğe ulağma sresinin verilmesi
- İhtiyacınız olduğunda herhangi bir ilacın kullanma talimatının açıklanması
- Kendi kendini iyileğtirme tavsiyeleri verilmesi.

NHS 111 ile iletiğime geçmenin diğer yolları:

- Metin aktarma: **18001 111** arayın
- İngiliz iğaret dili (BSL): [signvideo.co.uk/nhs111](https://www.signvideo.co.uk/nhs111)'i kullanın
- Bağka dillerde yardım: **111**'i arayın ve bir tercüman isteyin.

Hayati tehlikesi olan yaralanmalar veya hastalıklar için doğrudan bir Acil Servise gidin veya **999**'u arayın. Metin aktarma kullanıcıları **999**'a ulağmak için **18000**'i arayabilir.

Eczaneler: İhtiyacınız olan yardım tam kğede

Eczacılar iyi eğitimli sağlık uzmanlarıdır. Size klinik anlamda tavsiyede bulunabilir ve bir çok ufak hastalıklar için reçetesiz ilaç verebilir. Semptomlar durumun daha ciddi olduğunu gösterdiğinde eczacılar size bir aile hekimini, hemėireyi veya bağka bir sağlık profesyonelinin görmeniz gerektiğini söyleyecektir.

Bir çok eczane hafta sonları da geç vakte kadar açıktır. Bir randevuya ihtiyacınız yoktur. oğunun diğer insanların duymayacağı şekilde sorununuzu konuğabileceğiniz özel muayene odaları vardır. Size en yakın eczaneyi ve alığma saatlerini renmek için [nhs.uk/find-a-pharmacy](https://www.nhs.uk/find-a-pharmacy) adresini ziyaret edin.

Barnet, Camden, Enfield, Haringey veya Islington'da yağıyorsanız Self-Care Pharmacy First Őemasından bazı reçetesiz ilaçların ücretleri hakkında yardım alabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için [nclhealthandcare.org.uk/self-care](https://www.nclhealthandcare.org.uk/self-care) adresini ziyaret edin.

Akėam ve hafta sonları dahil aile hekimi hizmetleri

Aile Sağlığı Merkezinin fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarınıza yardımcı olabilir. Uzmanlaėmıő veya acil bir bakıma ihtiyacınız varsa sizi bir hastaneye veya bağka bir tıbbi servise yönlendirebilir.

Bir randevu ayarlamak için Aile Sağlığı Merkezinize telefon edin veya gidin. Ayrıca, NHS uygulamasından veya [NHS internet sitesinden](https://www.nhs.uk) NHS hesabınıza

giriş yaparak bir randevu ayarlayabilirsiniz. Ayrıca semptomları bildirmek, bir soru sormak veya bir şeyi takip etmek için Aile Sağlığı Merkezinizin web sitesinde yer alan güvenli ve gizli çevrimiçi bir formu kullanarak genel anlamda bir aile hekimiyle iletişime geçebilirsiniz.

Randevular bir aile hekimi, hemşire veya başka bir sağlık profesyoneliyle olabilir. İhtiyaçlarınıza bağlı olarak randevunuzu yüz yüze, telefonla veya çevrimiçi olarak gerçekleştirebilirsiniz.

Yaşadığınız bölgede akşam ve hafta sonu randevuları bulunmaktadır. Günlük çalışma saatlerinde randevu ayarlamak için kendi Aile Sağlığı Merkezinizle iletişime geçin.

Bir aile hekimine kayıtlı olmanız, ihtiyacınız olduğunda doğru sağlık bakımını almanıza yardımcı olacaktır. İngiltere'de yaşayan herkes kayıt olabilir ve sağlık bakımı alabilir. Adres veya göçmen statüsü, kimlik veya bir NHS numarası kanıtlanmasına gerek yoktur. Yerel Aile Sağlığı Merkezinizle iletişime geçin veya daha fazla bilgi almak için nhs.uk/nhs-services/gps adresini ziyaret edin.

NHS klinikleri

Barnet'ta, acil olan ama hayati tehlikesi olmayan yaralanmalar veya hastalıklar için yardım alabileceğiniz iki NHS kliniği vardır. Randevu almanıza gerek yoktur ancak bazı klinikler NHS **111** üzerinden ön randevu için uygundur.

- Edgware NHS Kliniği, Edgware Community Hastanesi, Burnt Oak Broadway, HA8 0AD, **020 8732 6459** (Her gün sabah 8'den akşam 6'ya kadar açık).
- Finchley NHS Kliniği, Finchley Memorial Hastanesi, Granville Road N12 0JE, **020 8349 7470**. Haftanın 7 günü sabah 8'den akşam 8'e kadar açıktır (son hasta rezervasyonu akşam 7'de yapılır). Bu merkez, hafif yaralanmaları ve hastalıkları olan hastalara açıktır. Web sitesi: clch.nhs.uk/services/walk-in-centres

NHS Acil Tedavi Merkezleri

NHS Chase Farm Hastanesi Acil Tedavi Merkezi (Zemin kat, The Ridgeway Enfield, EN2 8JL, **020 8375 1010**) her gün sabah 8'den akşam 10'a kadar (son hasta rezervasyonu akşam 9'da yapılır) acil ancak hayati tehlike arz etmeyen yaralanma veya hastalıklara müdahale edebilir. Randevu almanıza gerek yoktur. Bilgi için royalfree.nhs.uk/services/services-a-z/urgent-treatment-centre adresini ziyaret edin.

Diğer acil bakım hizmetlerinin ayrıntıları için nhs.uk/service-search adresini ziyaret edin.

Akıl sağlığı için destek

Sizin veya değer verdiğiniz birinin akıl sağlığı desteğine ihtiyacınız varsa aile hekiminizle iletişime geçin. Ayrıca aşağıdaki internet sitesini de ziyaret edebilirsiniz:

- NHS'nin onayladığı Londra çapında bilgi ve tavsiyeler için good-thinking.uk
- İntihara meyilli düşünceler deneyimliyorsanız

samaritans.org adresine gidin veya **116 123** numaralı telefonu gündüz veya gece farketmeksizin her zaman arayın.

Barnet sakinleri

Ayrıca aşağıdaki internet sitesini de ziyaret edebilirsiniz:

- Stres, kaygı, depresyon veya uykusuzluk gibi yaygın sorunlara yönelik kişiye özel yardım için lets-talk-iapt.nhs.uk adresine gidin veya ücretsiz olarak **020 8702 5309** numaralı telefonu arayın
- Yerel hizmetler ve destek için barnet.gov.uk/mental-health.

Akıl sağlığı ile ilgili bir kriz veya acil bir durum yaşıyorsanız, uzman bir profesyonel ile konuşmak için **0800 151 0023** numaralı kriz yardım hattını arayın. Yardım hattı yetişkinler, çocuklar ve gençler için uygundur ve her zaman açıktır.

Camden sakinleri

Ayrıca aşağıdaki internet sitesini de ziyaret edebilirsiniz:

- Stres, kaygı, depresyon veya uykusuzluk gibi yaygın sorunlara yönelik kişiye özel yardım için icope.nhs.uk adresine gidin veya ücretsiz olarak **020 3317 6670** numaralı telefonu arayın
- Camden Hizmetleri hakkında bilgi için mentalhealthcamden.co.uk adresine gidin
- Senenin 365 günü 17:00-23:00 arası destek için Camden Kriz Yardım (50-52 Hampstead Road, NW1 2PY) (hestia.org/camden-crisis-sanctuary veya **07825 165 464**).

Akıl sağlığı ile ilgili bir kriz veya acil bir durum yaşıyorsanız, uzman bir profesyonel ile konuşabilir ve her zaman açık olan kriz yardım hatlarımızı kullanarak hizmetler hakkında tavsiye alabilirsiniz:

- Çocuklar ve gençler (18 yaş altı): **0800 151 0023**
- Yetişkinler (18 yaş üstü): **0800 917 3333**.

Enfield sakinleri

Ayrıca aşağıdaki internet sitesini de ziyaret edebilirsiniz:

- Stres, kaygı, depresyon veya uykusuzluk gibi yaygın sorunlara yönelik kişiye özel yardım için lets-talk-iapt.nhs.uk adresine gidin veya ücretsiz olarak **020 8342 3012** numaralı telefonu arayın
- Yerel hizmetler ve destek için mindeb.org.uk.

Akıl sağlığı ile ilgili bir kriz veya acil bir durum yaşıyorsanız, uzman bir profesyonel ile konuşmak için **0800 151 0023** numaralı kriz yardım hattını arayın. Yardım hattı yetişkinler, çocuklar ve gençler için uygundur ve her zaman açıktır.

Haringey sakinleri

Ayrıca aşağıdaki internet sitesini de ziyaret edebilirsiniz:

- Stres, kaygı, depresyon veya uykusuzluk gibi yaygın sorunlara yönelik kişiye özel yardım için lets-talk-iapt.nhs.uk/haringey adresine gidin veya ücretsiz olarak **020 3074 2280** numaralı telefonu arayın
- Yerel hizmetler ve destek için haringey.gov.uk/mental-health

Akıl sağlığı ile ilgili bir kriz veya acil bir durum yaşıyorsanız, uzman bir profesyonel ile konuşmak için **0800 151 0023** numaralı kriz yardım hattını arayın. Yardım hattı yetişkinler, çocuklar ve gençler için uygundur ve her zaman açıktır.

Islington sakinleri

Ayrıca aşağıdaki internet sitesini de ziyaret edebilirsiniz:

- Stres, kaygı, depresyon veya uykusuzluk gibi yaygın sorunlara yönelik kişiye özel yardım için [icope.nhs.uk](https://www.icope.nhs.uk) adresine gidin veya ücretsiz olarak **020 3317 7252** numaralı telefonu arayın
- Yerel hizmetler ve destek için [islington.gov.uk/mentalhealth](https://www.islington.gov.uk/mentalhealth)

Akıl sağlığı ile ilgili bir kriz veya acil bir durum yaşıyorsanız, uzman bir profesyonel ile konuşabilir ve haftanın 7 günü günde 24 saat açık olan kriz yardım hatlarımızı kullanarak hizmetler hakkında tavsiye alabilirsiniz:

- Çocuklar ve gençler (18 yaş altı): **0800 151 0023**
- Yetişkinler (18 yaş üstü): **0800 917 3333**.

Diş bakımı

Yakınızdaki bir NHS diş hekimini aramak için [nhs.uk/service-search/find-a-dentist](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist) adresine gidin. Bir çok diş sağlığı merkezleri ile iletişim kurduktan sonra NHS hastalarını kabul eden bir diş hekimi bulamazsanız, NHS İngiltere'nin Müşteri Hizmetleri Merkezini **0300 311 2233** numaralı telefondan arayın.

Acil diş tedavisine ihtiyacınız varsa her zamanki diş hekiminizle iletişime geçin. Sizi görebilir veya acil bir diş bakımı hizmetine yönlendirebilir. Düzenli olarak gittiğiniz bir diş hekiminiz yoksa tavsiye için [111.nhs.uk](https://www.111.nhs.uk) adresini ziyaret edin veya **111**'i arayın.

Kışı güçlü geçirin

65 yaş üstü herkes bu sonbaharda COVID-19 ve grip aşısı olabilir. Başka kişiler de zona aşısı olabilir - bu aşının sizi kapsayıp kapsamadığını eczacınıza veya doktorunuza danışın. Eğer şartlara uygunsanız, aşılarınızı mümkün olan en kısa sürede yaptırdığınızdan emin olun. COVID-19 ve grip aşılarını aynı anda yaptırmak güvenlidir. Daha fazla bilgi edinmek için [nclhealthandcare.org.uk/covid](https://www.nclhealthandcare.org.uk/covid) adresini ziyaret edin.

Ecza dolabınızı kontrol edin

Bu kış için hazırlanın, mümkünse soğuk algınlığı, hazımsızlık veya ishal gibi yaygın durumlar için evde reçetesiz ilaçlar bulundurun. Sizin ve sevdikleriniz için uygun olanları eczacınıza danışın. Yara bandı, termometre ve antiseptik gibi ürünler içeren bir ilk yardım çantası da yararlı olabilir.

Düzenli kullandığınız ilaçlarınız için reçetelerinizi kolaylıkla talep edin

Düzenli kullandığınız bir ilacınız varsa genel olarak aynı reçeteye ihtiyacınız olacaktır. Bir sonraki doktor kontrolünüzü beklemeye gerek kalmadan ilacınızı sipariş edebilirsiniz.

Düzenli ilaçlarınız için reçetenizi talep etmenin kolay bir yolu NHS uygulamasından veya NHS internet sitesinden çevrimiçi NHS hesabınıza giriş yapmaktır. nhs.uk/nhs-services/online-services adresinden daha fazla bilgi alabilir ve kayıt olabilirsiniz

Bu işlemi çevrimiçi olarak yapmak istemiyorsanız Aile Sağlığı Merkezinizden ilacınızı talep edebilirsiniz. Düzenli kullanmanız gereken ilaçlar için reçeteye ihtiyacınız olduğunda bu durumu nasıl bildirmeniz gerektiğini Aile Sağlığı Merkezimize sorun.

Evinizde sıcacık kalın

Bazı insanlar soğuk havanın etkilerine karşı daha savunmasızdır. Çok hareketli değilseniz, yaşıınız 65 yaş veya üzeriyse, kalp veya akciğer hastalığı gibi bir sağlık sorununuz varsa mümkünse evinizi en az 18 derece sıcaklıkta tutun. Mümkünse, yatak odanızı 18 derece sıcaklıkta tutun ve yatak odası pencereniz kapalı olsun.

Ani bebek ölümü sendromu riskini azaltmak için bebekler 16 ile 20 derece arası sıcaklıkta uymalıdır.

65 yaşın altında, sağlıklı ve aktif biriyseniz iyi hissettiğiniz sürece eviniz 18 derece sıcaklıktan daha serin olabilir.

Daha fazla bilgi için nhs.uk/keep-warm-keep-well adresini ziyaret edin.



Enerji faturalarının ödenmesinde sorun yaşıyorsanız veya ısınmak için desteğe ihtiyacınız varsa finansal ve uygulanabilir yardımların neler olduğu hakkında bilgi alın.

Barnet sakinleri

barnet.gov.uk/costofliving adresini ziyaret edin veya **020 8359 2000** numaralı telefonu arayın.

Camden sakinleri

camden.gov.uk/costofliving adresini ziyaret edin veya **020 7974 4444 (seçenek 9)** numaralı telefonu arayın.

Enfield sakinleri

enfield.gov.uk/helpingyou adresini ziyaret edin veya Enfield Belediye Meclisini **020 8379 1000** numaralı telefondan arayın.

Haringey sakinleri

haringey.gov.uk/heretohelp adresini ziyaret edin veya **020 8489 4431** numaralı telefonu arayın.

Islington sakinleri

islington.gov.uk/benefits-and-support veya islington.gov.uk/costofliving adreslerini ziyaret edin veya **020 7527 8222** numaralı telefonu arayın veya heretohelp@islington.gov.uk adresine e-posta gönderin.

Başkalarının gözetilmesi

Daha yaşlı komşular, arkadaşlar ve aile üyeleri kış mevsiminde daha fazla yardıma ihtiyaç duyabilir. Bir

kaç gün dışarı çıkamamaları ihtimaline karşı onlarla iletişimde kalın. Yeterli malzeme ve ilaca sahip olduklarını kontrol edin.

Aile sağlığı merkezleri veya eczaneleri kapalı olduğunda yardıma ihtiyaçları olduğunda ya da ne yapmaları gerektiğini bilmediklerinde [111.nhs.uk](https://www.nhs.uk) adresini ziyaret edin veya **111**'i arayın.

Davranışlarında değişiklik farkederseniz veya sersemlemiş bir şekilde davranıyorlarsa, tıbbi yardıma ihtiyaçları olabilir. Yerel demans hizmetinden yararlanıyorlarsa bu hizmeti aramaları için yönlendirin. Yararlanmıyorlarsa, Acil Servise gitmeleri konusunda tavsiye ve görüş verebilecek Aile Sağlığı Merkezleriyle veya NHS 111 ile iletişime geçin.

Geçim giderleri ile ilgili destek

Gıda, enerji ve diğer faturaların ödenmesinde sorun yaşıyorsanız yalnız değilsiniz ve yardım alabilirsiniz.

Barnet sakinleri

Barınma, enerji ve elektrik faturaları, yardımlar ve istihdam, para ve borç yönetimi, gıda bankaları, emeklilik ve engellilik hizmetleri, ailelere ve çocuklara destek ve yetişkin sosyal bakımı gibi alanlarda tavsiye için [barnet.gov.uk/costofliving](https://www.barnet.gov.uk/costofliving) adresini ziyaret edin veya Barnet Belediye Meclisini **020 8359 2000** numaralı telefonu arayın.

Camden sakinleri

Mali destek, gıdaya erişim, ısınma, barınma, istihdam, aile içi şiddet ve yetişkin sosyal bakımı konularında tavsiye için [camden.gov.uk/costofliving](https://www.camden.gov.uk/costofliving) adresini ziyaret edin veya **020 7974 4444 (seçenek 9)** numaralı telefonu arayın.

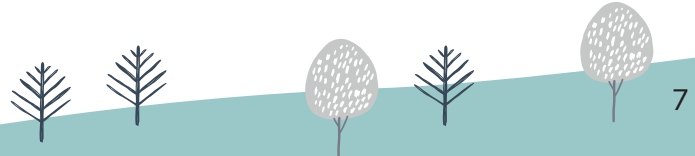
Camden Vatandaş Tavsiye hattını **0808 278 7835** numaralı telefonda arayabilir veya Camden Tavsiye Ağındaki herhangi bir kuruluşun bilgisi için [camden.gov.uk/costofliving](https://www.camden.gov.uk/costofliving) adresini ziyaret edebilir veya **020 7974 4444 (seçenek 9)** numaralı telefonu arayabilirsiniz.

Enfield sakinleri

Yardımlar, barınma, faturalarla ilgili yardım, gıda konusunda yardım, ebeveynlere ve ailelere destek, refah ve borç desteği gibi alanlarda tavsiyeler için [enfield.gov.uk/helpingyou](https://www.enfield.gov.uk/helpingyou) adresini ziyaret edin veya Enfield Belediye Meclisini **020 8379 1000** numaralı telefonda arayın.

Haringey sakinleri

Fatura ve borç yönetimi, çocuk bakımı maliyetleri, yardımlar ve bağışlar, istihdam desteği, belediye vergisi ve gıdaya erişim gibi alanlarda tavsiye için [haringey.gov.uk/heretohelp](https://www.haringey.gov.uk/heretohelp) adresini ziyaret edin veya Haringey Belediye Meclisi Mali Destek Yardım Hattını **020 8489 4431** numaralı telefonda arayın.



Islington sakinleri

Tavsiye ve destek için Islington Belediye Meclisi ile iletişime geçin. Meclis, hak sahibi olduğunuz yardımları ve mali desteği tespit edebilir, hak talebinde bulunmanıza yardımcı olabilir ve size yardımcı olabilecek diğer yerel hizmetlerle bağlantı kurmanızı sağlayabilir. **020 7527 8222** numaralı telefonu arayın heretohelp@islington.gov.uk adresine e-posta gönderin veya islington.gov.uk/costofliving adresini ziyaret edin.

Reçeteleriniz veya hastane randevularınıza gitmek için yapacağınız seyahat gibi sağlık masrafları konusunda yardım alıp alamayacağınızı öğrenmek için nhsbsa.nhs.uk/nhs-help-health-costs adresini ziyaret edin.

NHS İngiltere İletişim Merkezi

Vatandaşlar, hastalar ve temsilcileri, aşağıdaki gibi yaygın sorular için NHS İngiltere İletişim Merkezi ile iletişime geçebilirler:

- NHS dış hekimleri hakkında bilgi
- NHS numaranızı nasıl bulabilirsiniz
- Bir dizi nadir ve karmaşık rahatsızlığı olan kişileri destekleyen uzmanlaşmış hizmetler.
- Tıbbi sağlık kayıtlarının bir kopyasını almak
- Bir pratisyen hekime nasıl kayıt olunur.

İletişim merkezi Pazartesi'den Cuma'ya sabah 9'dan akşam 4.30'a kadar hizmet vermektedir (Çarşamba günleri sabah 9.30'dan itibaren). Resmi tatillerde kapalıdır.

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

Telefon: **0300 311 22 33**

Relay UK: işitme veya konuşma engelli kişiler için: **18001**'i ve ardından **0300 311 22 33**'ü tuşlayın. Daha fazla bilgi Relay UK web sitesi relayuk.bt.com adresinde mevcuttur.

Bingiliz İşaret Dili (BSL) kullanıcıları Pazartesi'den Cuma'ya sabah 9'dan akşam 4.30'a kadar BSL video tercümanı aracılığıyla bizimle iletişime geçebilirler.

E-posta: england.contactus@nhs.net

Bu adrese yazın: NHS England, PO Box 16738, Redditch, B97 9PT

