



EKIPI JUAJ LOKAL I KUJDESIT SHËNDETËSOR



Nga mjeku i familjes te farmacisti e deri te koordinatori i kujdesit - ekipi juaj lokal i kujdesit shëndetësor është këtu për t'ju ndihmuar juve dhe familjen tuaj të qëndroni të shëndetshëm.

Mund ta kontaktoni mjekun tuaj të familjes në tre mënyra: përmes telefonit, online ose personalisht.

Kjo fletushkë përfshin këshilla dhe hapa të thjeshtë që mund t'i ndiqni për të qëndruar të shëndetshëm.

Këshillat kryesore për të qenë të shëndetshëm

Merrni kujdesin që ju duhet

Mjeku i familjes dhe farmacisti ju ofrojnë një gamë të gjerë shërbimesh shëndetësore. Aplikacioni i NHS-së mund t'ju ndihmojë të porosisni me shpejtësi recetat e përsëritura dhe të merrni rezultatet e analizave. Nëse jeni të shqetësuar për një simptomë dhe nuk jeni të sigurt për ndihmën që ju duhet, telefononi 111 ose vizitoni [111.nhs.uk](https://www.nhs.uk).

Mbrohuni, vaksinohuni

Ndihmoni në mbrojtjen e vetes dhe familjes suaj nga sëmundjet e rënda duke u siguruar që jeni të përditësuar me të gjitha vaksinimet. Kontaktoni mjekun tuaj të familjes për të zbuluar nëse duhet t'i përditësoni vaksinat.

Jini të shëndetshëm

Sëmundjet e lehta mund të mjekohen në shtëpi, por mund t'ju ndihmojë edhe farmacisti juaj i trajnuar lokal. Nuk është e nevojshme të lini takim për t'i takuar dhe ata mund t'ju tregojnë nëse duhet të vizitoheni te mjeku i familjes.

Njihuni me ekipin lokal të kujdesit shëndetësor

Nga mjeku i familjes, te farmacisti i zonës e deri te koordinatori i kujdesit - ekipi juaj lokal i kujdesit shëndetësor përbëhet nga shumë profesionistë të aftë. Zbuloni se si mund t'ju ndihmojnë të mbështesni shëndetin tuaj. Kontaktoni mjekun tuaj të familjes në tre mënyra: përmes telefonit, online ose personalisht.

Të dini se cili është shërbimi i duhur ku të drejtoheni për të marrë ndihmë, mund t'ju ndihmojë të merrni kujdes më shpejt.

Nëse nuk jeni të sigurt se çfarë duhet të bëni, kontaktoni NHS 111 për këshillim duke vizituar [111.nhs.uk](https://www.nhs.uk) ose duke telefonuar 111. Është funksional 24 orë në ditë, në 7 ditë të javës.

Për më shumë informacion mbi temat e mësipërme, vizitoni [nclhealthandcare.org.uk/localhealth](https://www.nclhealthandcare.org.uk/localhealth)

