



ВАШИЯТ МЕСТЕН ЗДРАВЕН ЕКИП



От общопрактикуващия лекар до фармацевта и здравния координатор – Вашият местен здравен екип е насреща, за да се погрижи за Вашето здраве и здравето на семейството Ви.

Можете да се свържете с Вашия общопрактикуващ лекар по три начина: по телефона, онлайн или лично на място.

Тази листовка съдържа съвети и лесни стъпки, които можете да следвате, за да се погрижите за здравето си.

Полезни съвети за добро здраве

Потърсете грижата, от която се нуждаете

Вашият общопрактикуващ лекар и фармацевт предлагат широка гама от здравни услуги. Приложението на NHS може да Ви помогне да заявите бързо повтарящи се рецепти и изследвания. Ако се притеснявате за някой симптом и не сте сигурни от каква помощ се нуждаете, обадете се на 111 или посетете [111.nhs.uk](https://www.nhs.uk).

Защитете се с ваксина

Помогнете да защитите себе си и Вашето семейство от тежки заболявания, като си поставите всички актуални ваксини. Свържете се с Вашия общопрактикуващ лекар, за да разберете дали има нужда да Ви се поставят ваксини.

Чувствайте се добре

Леките заболявания могат да се лекуват у дома и Вашият обучен местен фармацевт може да помогне за това. Няма нужда да си записвате час за посещение и той или тя ще Ви каже дали трябва да посетите своя общопрактикуващ лекар.

Запознайте се с Вашия местен здравен екип

От общопрактикуващия лекар до фармацевта и здравния координатор – Вашият местен здравен екип включва много квалифицирани професионалисти. Разберете как те могат да Ви помогнат да поддържате здравето си. Свържете се с Вашия общопрактикуващ лекар по три начина – по телефона, онлайн или лично на място.

Ако знаете, коя услуга да потърсите, можете да получите нужната грижа по-бързо.

Ако не сте сигурни какво да направите, свържете се с NHS 111 за съвет, като посетите [111.nhs.uk](https://www.nhs.uk) или се обадите на 111. На разположение сме 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата.

За повече информация по всички теми, посочени по-горе, посетете [nclhealthandcare.org.uk/localhealth](https://www.nclhealthandcare.org.uk/localhealth)

