



Η ΤΟΠΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΥΓΕΙΑΣ



Από τον οικογενειακό γιατρό έως τον φαρμακοποιό έως τον συντονιστή φροντίδας - η τοπική ομάδα υγείας σας είναι εδώ για να βοηθήσει εσάς και την οικογένειά σας να παραμείνετε καλά.

Μπορείτε να επικοινωνήσετε με το ιατρείο του οικογενειακού σας γιατρού σας με τρεις τρόπους: τηλεφωνικά, διαδικτυακά ή αυτοπροσώπως.

Το παρόν φυλλάδιο περιλαμβάνει συμβουλές και απλά βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε για να παραμείνετε καλά.

Κορυφαίες συμβουλές για να παραμείνετε καλά

Αποκτήστε τη φροντίδα που χρειάζεστε

Ο οικογενειακός σας γιατρός και ο φαρμακοποιός προσφέρουν ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών υγείας. Η εφαρμογή NHS μπορεί να σας βοηθήσει να παραγγείλετε γρήγορα επαναλαμβανόμενες συνταγές και να λάβετε αποτελέσματα εξετάσεων. Εάν ανησυχείτε για κάποιο σύμπτωμα και δεν είστε σίγουροι τι βοήθεια χρειάζεστε, καλέστε το 111 ή επισκεφθείτε 111.nhs.uk.

Προστατευτείτε, εμβολιαστείτε

Προστατέψτε τον εαυτό σας και την οικογένειά σας από σοβαρές ασθένειες, διασφαλίζοντας ότι έχετε κάνει όλα τα εμβόλια έως σήμερα. Επικοινωνήστε με τον οικογενειακό σας γιατρό σε περίπτωση που δεν έχετε κάνει κάποιο από αυτά.

Μένουμε υγιείς

Οι ελαφρές νόσοι μπορούν να αντιμετωπιστούν στο σπίτι, αλλά ο άρτια εκπαιδευμένος τοπικός φαρμακοποιός σας μπορεί επίσης να βοηθήσει. Δεν χρειάζεστε ραντεβού για να τους δείτε και αυτοί θα σας πουν αν πρέπει να δείτε τον οικογενειακό σας γιατρό.

Γνωρίστε την τοπική ομάδα υγείας σας

Από τον οικογενειακό σας γιατρό έως τον φαρμακοποιό και τον συντονιστή φροντίδας - η τοπική ομάδα υγείας σας αποτελείται από πολλούς εξειδικευμένους επαγγελματίες. Μάθετε πώς μπορούν να βοηθήσουν στην υποστήριξη της υγείας σας. Επικοινωνήστε με τον οικογενειακό σας γιατρό με τρεις τρόπους - μέσω τηλεφώνου, online ή αυτοπροσώπως.

Η γνώση της σωστής υπηρεσίας στην οποία μπορείτε να απευθυνθείτε για βοήθεια μπορεί να σας βοηθήσει να λάβετε φροντίδα πιο γρήγορα.

Εάν δεν είστε σίγουροι τι να κάνετε, επικοινωνήστε με το NHS 111 για συμβουλές μεταβαίνοντας στο 111.nhs.uk ή καλώντας το 111. Λειτουργεί 24 ώρες την ημέρα, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με όλα τα παραπάνω θέματα, μεταβείτε στο nclhealthandcare.org.uk/localhealth

