



# A SUA EQUIPA DE SAÚDE LOCAL



Do médico de família ao farmacêutico e ao coordenador de cuidados – a sua equipa de saúde local está aqui para o ajudar a si e à sua família a estarem bem.

Pode consultar o consultório do seu médico de família de três formas: por telefone, online ou presencialmente.

Este folheto inclui conselhos e passos simples que pode dar para ficar bem.

# Dicas importantes para estar bem

## Receba os cuidados de que precisa

O consultório do seu médico de família e o seu farmacêutico oferecem ambos um vasto leque de serviços de saúde. A aplicação do NHS pode ajudá-lo a solicitar rapidamente prescrições repetidas e a obter resultados de testes. Se estiver preocupado com um sintoma e não tiver a certeza de que ajuda precisa, ligue para o 111 ou visite [111.nhs.uk](https://111.nhs.uk).

## Fique protegido, seja vacinado

Ajude a proteger-se e à sua família contra doenças graves, certificando-se de que têm todas as vacinas em dia. Entre em contacto com o consultório do seu médico de família para saber se precisa de uma consulta.

## Manter-se bem

As doenças ligeiras podem ser tratadas em casa, mas o seu farmacêutico local altamente qualificado também pode ajudar. Não precisa de uma consulta marcada para o ver e ele irá dizer-lhe se deve consultar o seu médico de família.

## Conheça a sua equipa de saúde local

Do médico de família ao farmacêutico de rua e ao coordenador de cuidados – a sua equipa de saúde local é constituída por muitos profissionais qualificados. Descubra como eles o podem ajudar a promover a sua saúde. Entre em contacto com o consultório do seu médico de família de três formas - por telefone, online ou presencialmente.

Conhecer o serviço certo ao qual recorrer pode ajudá-lo a obter cuidados mais rapidamente.

Se não tiver a certeza do que fazer, contacte o NHS 111 para obter aconselhamento, visitando [111.nhs.uk](https://111.nhs.uk) ou ligando para o 111. Está aberto 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Para mais informações sobre todos os temas indicados acima, visite [nclhealthandcare.org.uk/localhealth](https://nclhealthandcare.org.uk/localhealth)

