



# EQUIPO SANITARIO LOCAL

Desde el médico de cabecera hasta el farmacéutico, pasando por el coordinador de atención, su equipo sanitario local está aquí para ayudarles tanto a usted como a su familia a que se mantengan sanos.

Puede ponerse en contacto con su médico de cabecera de tres formas: por teléfono, a través de internet o en persona.

Este folleto incluye consejos y medidas sencillas para mantenerse sano.

# Principales consejos para mantenerse sano

## Consiga la atención que necesita

Tanto su médico de cabecera como su farmacéutico ofrecen una amplia variedad de servicios sanitarios. La aplicación del NHS le ayuda a solicitar rápidamente la repetición de recetas, así como a conocer los resultados de sus pruebas. Si le preocupa algún síntoma y no está seguro de qué tipo de ayuda necesita, llame al 111 o visite [111.nhs.uk](https://111.nhs.uk).

## Protéjase, vacúnese

Protéjase a sí mismo y a su familia frente a enfermedades graves asegurándose de estar al día con todas las vacunas. Para saber si tiene que ponerse al día con la vacunación, póngase en contacto con su médico de cabecera.

## Manténgase sano

Las enfermedades leves se pueden tratar en casa, pero su farmacéutico local, altamente cualificado, también puede ayudarle; no necesita cita previa y le indicará si debe acudir a su médico de cabecera.

## Conozca a su equipo sanitario local

Desde el médico de cabecera hasta el farmacéutico, pasando por el coordinador de atención, su equipo sanitario local está formado por numerosos profesionales cualificados. Descubra cómo pueden ayudarle a mantener su salud. Puede ponerse en contacto con su médico de cabecera de tres maneras: por teléfono, a través de Internet o en persona.

Conocer a qué servicio acudir le puede ayudar a recibir asistencia con mayor rapidez.

Si no está seguro de lo que debe hacer, póngase en contacto con el NHS 111 para que le asesoren en la página web [111.nhs.uk](https://111.nhs.uk) o llame al 111, donde le atenderán las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Para obtener más información sobre cualquier cuestión, visite la página web [nclhealthandcare.org.uk/localhealth](https://nclhealthandcare.org.uk/localhealth)

