



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dyfodol Clinigol
Clinical Futures

NHS szolgáltatások Ön és a családja számára



Köszönjük, hogy támogatja a helyi NHS-t

**Ez egy hasznos útmutató, amely segít kiválasztani
a megfelelő egészségügyi szolgáltatást**



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dyfodol Clinigol
Clinical Futures



Segítsen, hogy segíthessünk

úgy, hogy már **legelsőre** a megfelelő helyet választja



Forduljon a gyógyszerészéhez

egészségügyi tanácsért, enyhébb betegségek vagy bántalmak esetén



Forduljon a háziorvosához

ha hosszantartó betegsége vagy egészségügyi gondja van, amellyel kapcsolatban segítségre van szüksége



Hívja a 111-et

vagy használja az online tünetellenőrzőt
111.wales.nhs.uk/SelfAssessments sürgős orvosi tanácsért
vagy segítségért, ha nem biztos benne, hova forduljon



Menjen a könnyebb sérüléseket ellátó ügyeleti egységbe

a Nevill Hall, a Royal Gwent, az Ysbyty Ystrad Fawr or az Ysbyty Aneurin Bevan kórházakban, a nem életveszélyes sérülésekkel, pl. csonttörés, vágások, könnyebb fej-, arc-sérülések vagy harapás, csípés esetén



Hívja a 999-et, vagy menjen a Grange University Hospital sürgősségi osztályára (Emergency Department) ÉLETVESZÉLYES BETGSÉG vagy SÉRÜLÉS

esetén, például agyvérzés (sztrók) gyanúja, komoly mellkasi vagy gyomorfájdalmak, görcsös rohamok vagy komoly vérveszteség esetén



Vigyázzon magára és a családjára

Egészségesebb életmód vezetésével számos előnyre tehet szert, beleértve a hosszabb élettartamot és csökkentheti a komoly betegségek kialakulásának kockázatát.

Az egészség megőrzése otthon kezdődik. Néhány életmódbeli változtatás számos az egészséget érintő előnnyel járhat, mint például egészségesebb étrend, rendszeres testmozgás és elegendő alvás. Az **abbhealthiertogether.cymru.nhs.uk** honlapon sok hasznos információt találhat arról, hogyan maradjon egészséges otthon.

Elengedhetetlen, hogy jól felszerelt elsősegély készlete és gyógyszeres szekrénye legyen, hiszen számos enyhébb betegség és kisebb sérülés ellátható otthon. A helyi gyógyszerész adhat tanácsot azzal kapcsolatban, mire van szüksége ehhez.

A mentálhigiénés egészsége fontos és szeretnénk, ha tudná, hogy mi itt vagyunk, ha szüksége van ránk. Habár az élet problémáit nem tudjuk megszüntetni, segíthetünk abban, hogy hatékonyabb módszereket találjon azok kezelésére. Sok ingyenes önszorgató anyagot találhat a **www.melo.cymru** oldalon. Kérjük keresse fel a háziorvosát, ha további segítségre vagy támogatásra van szüksége.



Még a legegészségesebb embernek is szüksége lehet egészségügyi segítségre néha. Ez a füzet olyan információkat tartalmaz, amelyek segítenek a megfelelő szolgáltatást kiválasztani, már legelőre.



Gyógyszertári szolgáltatások



Számos betegséget lehet otthon kezelni a helyi gyógyszertárból beszerezhető gyógyszerekkel. A szénanáthától az emésztési zavarokig a **Common Ailments Service** az NHS által jóváhagyott tanáccsal és kezeléssel látja el 28 gyakori betegség különböző fajtáival kapcsolatban anélkül, hogy a házi orvosához kellene fordulnia. Ezen betegségek teljes listáját megtalálhatja a honlapunkon (cím alább), vagy kérjen további tájékoztatást a gyógyszerészétől.

A gyógyszertárban a dohányzásról való leszokásban is tudnak segíteni. 12 hetes támogató programot és nikotin pótló kezelést is tudnak ajánlani.

A speciálisan képzett gyógyszertári személyzet segítségével a dohányosoknak négyszer nagyobb esélyük van a leszokásra, mint egyedül.

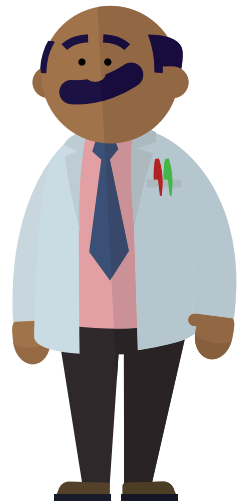
Ha kifogytak a felírt gyógyszeri és nem tud elmenni a házi orvosához, a helyi gyógyszertárban ideiglenesen biztosíthatnak ellátást, amíg el nem jut a házi orvosához.

Ha Önt, vagy hozzátartozóját a közelmúltban engedték ki a kórházból, a gyógyszertár ajánlhat segítséget az új gyógyszereivel kapcsolatban és ellenőrizhetik, hogyan boldogul azokkal.

A gyógyszertárainkban bizalmasan férhet hozzá sürgősségi fogamzásgátláshoz.

Mindezeket a szolgáltatásokat az NHS szolgáltatja, ingyenesek a betegek számára és képzett egészségügyi szakemberek újítják azokat.

További részletekért kérjük forduljon a helyi gyógyszertárhoz vagy látogasson el a következő honlapra: abuhb.nhs.wales/healthcare-services/pharmacies-chemists.



További információért kérjük olvassa be a QR kódokat.



Háziorvosok, fogorvosok és látszerészek



Forduljon a **házi orvosához**, amennyiben egészségügyi problémája van – kérjük ne várjon vele, amíg súlyosabbá nem válik. Kapcsolatba léphet a házi orvosával telefonon vagy az e-consult-on keresztül (ami a házi orvos honlapján keresztül érhető el). Ellenőrizheti, hogy a házi orvos feliratkozott-e erre az online szolgáltatásra az econsult.net/nhs-patients honlapon.

Fontos, hogy regisztrálva legyen a házi orvosnál, így könnyen kaphat segítséget, amikor szüksége van rá. A regisztrációhoz kérjük lépjen kapcsolatba a helyi házi orvosi rendelővel.

A háziorvosok a helyi rendelőben számos más egészségügyi szakember mellett dolgoznak. Nem mindig szükséges a házi orvosát felkeresnie – a rendelőben javasolhatják, hogy egy másik egészségügyi szakember alkalmasabb lehet a problémája kezeléséhez, beleértve a praxis és a körzeti nővéreket, gyermekszolgálatokat, gyógyszerészeket és mentálhigiénés szakembereket.

Ha sürgős házi orvosi ellátásra van szüksége, amikor zárva van a házi orvosi rendelője, kérjük hívja az NHS 111-et.

Fogorvosok tudnak segíteni fog vagy fogíny problémák esetén. Sürgős, munkaidőn kívüli fogászati ellátásért hívja a Dental Helpline-t a 01633 744387 számon.

A helyi **látszerészek** segíthetnek, ha problémája van a szemével. Sürgős szemészeti ellátásért forduljon a helyi látszerészhez vagy ha az zárva van, hívja az NHS 111-t.

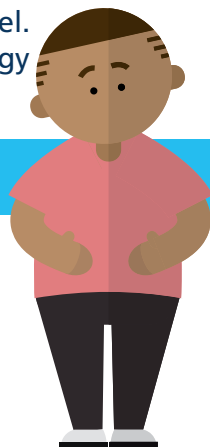


NHS 111

Hívja az NHS 111-et, ha rosszul érzi magát, nem biztos benne mit tegyen és segítségre van szüksége.

A tüneteit online is ellenőrizheti és megbízható NHS tanácsot kaphat a következő honlapon:

111.wales.nhs.uk/SelfAssessments





Könnyebb sérülést ellátó ügyeletek

A könnyebb sérülést ellátó egységeink a nem életveszélyes sérülést szenvedők ellátását szolgálják.

Felkeresheti ezen osztályok egyikét a következőkkel:



- Végtag sérülések, beleértve a törést (csonttörés) és az ujj vagy lábujj ficamot
- Sebek, horzsolások vagy kisebb égési sérülések
- Fejsérülések, amennyiben nincs eszméletvesztés és a beteg nem szed vérhígító gyógyszert
- Arcsérülések, amennyiben nincs eszméletvesztés
- Enyhébb nyaki vagy gerincsérülések (amikor a beteg tud járni, nincs zsibbadás és nem esett le 1m vagy 5 lépcsőfoknál magasabbról)
- Szem, fül és orr sérülések
- Bordasérülés
- Rovarcsípek, állati vagy emberi harapások

A következő szolgáltatások szintén rendelkezésre állnak:

- Röntgenfelvétel sérülések esetén
- Sebzáras, beleértve a varratokat és ragasztást
- Sebkötözés, gipszek, gipszsínek, kötözés-rögzítés
- Kisebb ficamok enyhítése
- Szemkimosás
- Idegen testek eltávolítása
- A sérülés ellátásához szükséges gyógyszer beadása

Könnyebb sérüléseket ellátó egységeink találhatóak a

Royal Gwent Hospital, Nevill Hall Hospital, az Ysbyty Ystrad Fawr és az Ysbyty Aneurin Bevan-ban. Minden egységet tapasztalt, magasan képzett szakemberekből álló csapat vezeti.

Az 1 éves és annál idősebb könnyebb sérülést szenvedett gyermekeket a könnyebb sérüléseket ellátó egységeinkbe vigyék be. *Kérjük, hogy minden 1 évnél fiatalabb gyermeket a Grange University Hospital-ba vigyenek.*

A könnyebb sérüléseket ellátó egységek nem kezelnek betegségeket. **Ha olyan betegsége vagy sérülése van, ami nem életveszélyes, és nem biztos benne, hogy mit tegyen, hívja fel az NHS 111-et.**





Sürgősségi kórházi szolgáltatások

A **Grange University Hospital** egy, az erre a célra kialakított központ, ahol a legsúlyosabb betegeket, vagy a súlyosabban sérülteket látjuk el.

Kérjük hívja a **999-et** vagy menjen egyenesen a **Grange University Hospital**-ba ha életveszélyes a betegsége, vagy nagyon komoly sérülést szenvedett, beleértve a következőket:

- Komoly légzési nehézségek
- Erős fájdalmak vagy vérzés
- Mellkasi fájdalmak, vagy agyvérzés gyanúja
- Súlyos sérülések (pl. autóbaleset)



Vészhelyzetben válassza a megfelelő szolgáltatást

Ha a Royal Gwent, a Nevill Hall vagy a külsőbb kórházak egyikébe megy életveszélyes vagy súlyos sérülésével, akkor át kell szállítanunk a Grange University Hospital-ba.

A nem megfelelő kórház kiválasztásával egy életveszélyes állapotban lévő beteget további veszélynek tesz ki.

Ha a Grange University Hospital-ba megy egy könnyebb sérüléssel vagy betegséggel, akkor át fogják küldeni egy másik kórházba vagy más szolgáltatás igénybevételét javasolják, amely jobban megfelel az igényeinek.



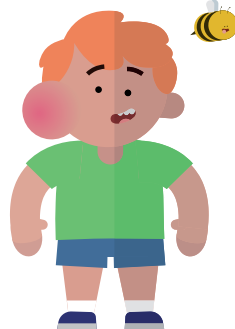
Gyermekek sürgősségi kórházi szolgáltatások

A sürgősségi ellátásra szoruló gyermekeket a **Grange University Hospital**-ba kell vinni, ahol speciális gyermekorvosok és nővérek látják el őket.

A helyi könnyebb sérüléseket ellátó egységeink az 1 éves és annál idősebb gyermekeket látják el a Royal Gwent Hospital, a Nevill Hall Hospital, az Ysbyty Ystrad Fawr és az Ysbyty Aneurin Bevan területén.



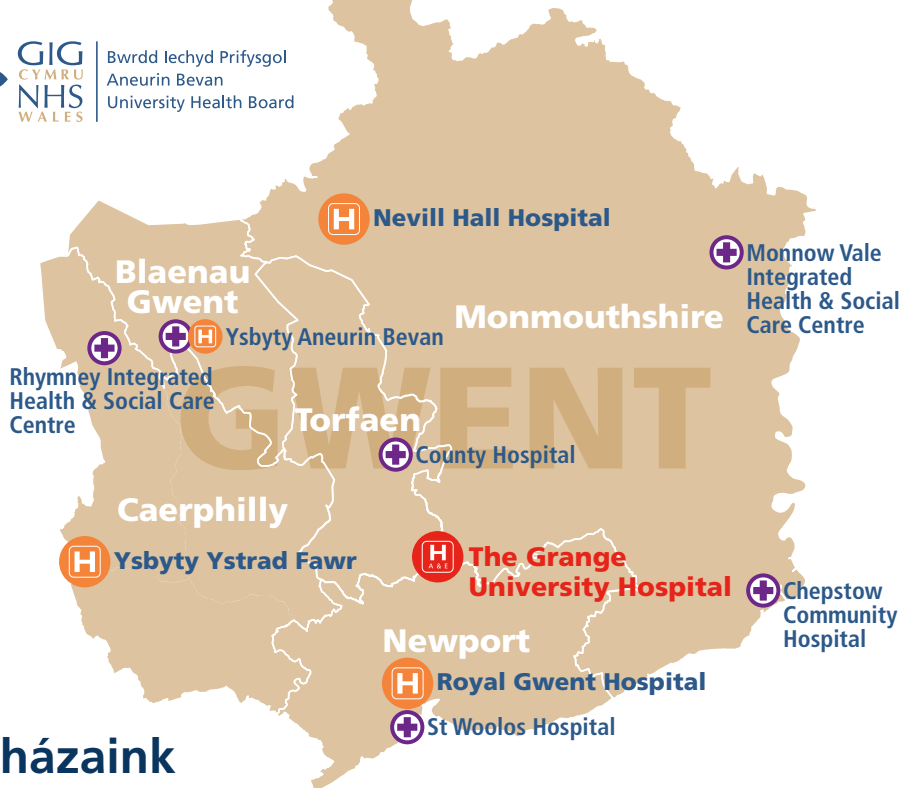
Minden 1 évnél fiatalabb gyermeket a **Grange University Hospital** lát el.





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



Kórházaink



The Grange University Hospital

Caerleon Road, Llanfrechfa, Cwmbran NP44 8YN



Royal Gwent Hospital Cardiff Road, Newport NP20 2UB

Nevill Hall Hospital Brecon Road, Abergavenny NP7 7EG

Ysbyty Ystrad Fawr Ystrad Mynach, Hengoed CF82 7GP

Ysbyty Aneurin Bevan Lime Avenue, Ebbw Vale NP23 6GL



Az ezzel az ikonnal ellátott kórházak fontos, de nem sürgős ellátást biztosítanak a betegek számára.

Kérjük lépjen velünk kapcsolatba, ha ehhez információhoz más formátumban vagy nyelven szeretne hozzáférni.

További részletes információért kérjük látogasson el a weboldalunkra: **abuhb.nhs.wales**



Aneurin Bevan University Health Board



@AneurinBevanUHB

Ezt a kiadványt a Aneurin Bevan University Health Board készítette.

