



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dyfodol Clinigol
Clinical Futures

Servicii NHS pentru tine și familia ta



Vă mulțumim pentru că susțineți NHS-ul local -

**Acesta este un ghid util care vă poate ajuta să
alegeți serviciul de asistență medicală potrivit.**



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dyfodol Clinigol
Clinical Futures



Ajutați-ne să vă ajutăm

Alegând locul potrivit, din prima



Contactați-vă farmacistul

pentru sfaturi medicale, boli și afecțiuni ușoare



Contactați-vă medicul de familie

dacă suferiți de o boală cronică sau aveți un motiv de îngrijorare pe care doriți să-l adresați



Sunați la 111

sau vizitați verificatorul de simptome online
111.wales.nhs.uk/SelfAssessments pentru sfaturi medicale de urgență sau ajutor dacă nu știți unde trebuie să mergeți



Mergeți la o Unitate de Răni Minore

la spitalele Nevill Hall, Royal Gwent, Ysbyty Ystrad Fawr sau Ysbyty Aneurin Bevan cu leziuni care nu pun în pericol viața, cum ar fi fracturi, tăieturi, leziuni minore la cap sau față, și mușcături



Sunați la 999, sau mergeți la Departamentul de Urgență al Spitalului Universitar Grange

dacă aveți o BOALĂ CARE PUNE ÎN PERICOL VIAȚA sau o RANĂ GRAVĂ cum ar fi suspiciunea unui atac cerebral, dureri severe în piept sau în zona abdominală, convulsii sau pierderi masive de sânge



Ai grijă de tine și de familia ta

Un stil de viață sănătos poate avea multe beneficii, printre care se numără și o viață mai lungă și o probabilitate mult mai mică de a dezvolta boli grave.

Menținerea sănătății începe acasă. Câteva schimbări aduse stilului de viață pot face o mare diferență în sănătatea dumneavoastră, cum ar fi o dietă sănătoasă, exercițiile fizice regulate și orele suficiente de somn. Pentru o varietate de sfaturi despre cum să vă mențineți sănătatea acasă, vizitați abbhealthiertogether.cymru.nhs.uk.

Păstrarea unei truse de prim-ajutor și a unui dulap cu medicamente bine stocate în casă este un lucru esențial, deoarece multe afecțiuni și răni ușoare pot fi tratate acasă. Farmacistul dvs. local vă poate oferi sugestii despre tot ceea ce ar trebui să conțină acestea.

Sănătatea dumneavoastră mintală este importantă și dorim să știți că vă suntem alături dacă aveți nevoie de noi. Cu toate că nu putem face să dispară problemele din viața de zi cu zi, vă putem ajuta să găsiți modalități mai bune de a le face față. Puteți găsi foarte multe resurse gratuite de autoajutorare la www.melo.cymru. Vă rugăm să vă contactați medicul de familie dacă aveți nevoie de mai mult ajutor și susținere.



Chiar și cele mai sănătoase persoane au nevoie uneori de asistență medicală. Această broșură oferă informații pentru a vă ajuta să alegeți serviciul medical potrivit, din prima.



Servicii farmaceutice



Multe afecțiuni pot fi tratate acasă cu medicamente de la farmacia dvs. locală. De la rinite alergice la indigestii, **Serviciul de Afecțiuni Obișnuite** oferă sfaturi și tratamente aprobate de către NHS pentru o gamă de 28 de afecțiuni obișnuite, fără a fi nevoie să mergeți la medicul de familie. Pentru o listă completă a afecțiunilor incluse, vă rugăm să vizitați pagina noastră la (adresa de mai jos), sau adresați-vă farmacistului pentru mai multe informații.

Farmacia dvs. vă poate ajuta și să renunțați la fumat. Personalul vă poate oferi un program de susținere și un tratament de substituție a nicotinei de 12 săptămâni. Cu ajutorul membrilor din personalul farmaciei instruiți special, fumătorii au de patru ori mai multe șanse de a renunța decât dacă încearcă acest lucru pe cont propriu.

Dacă ați rămas fără medicamentele prescrise și nu puteți obține o rețetă de la medicul dvs., este posibil ca farmacia dvs. locală să vă asigure o provizie temporară până când veți merge la medicul dvs. de familie (GP).

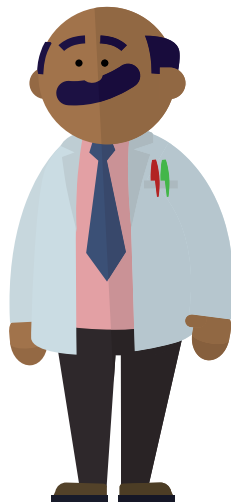
Dacă dvs. sau o rudă, ați fost externați recent din spital, farmacia dvs. vă poate oferi asistență cu privire la medicamentele noi și pot monitoriza efectul acestora asupra stării dvs. de sănătate.

Farmaciile noastre oferă și acces confidențial la contracepție de urgență.

Toate aceste servicii sunt finanțate de către NHS, sunt gratuite pentru pacienți și asigurate de profesioniști din sistemul de asistență medicală cu pregătire completă.

Pentru mai multe detalii, vă rugăm să întrebați farmacia dvs. locală sau vizitați pagina:

abuhb.nhs.wales/healthcare-services/pharmacies-chemists.



Vă rugăm să scanați codurile QR pentru mai multe informații.



Medici de familie (GP), Dentiști și oftalmologi



Contactați-vă **cabinetul medical** de care aparțineți (**GP Surgery**) dacă aveți o problemă de sănătate – vă rugăm nu o ignorați până ce se agravează. Vă puteți contacta medicul de familie prin telefon sau e-consult (prin pagina de internet a medicului de familie). Pentru a verifica dacă medicul dvs. de familie este înscris la acest serviciu online, vizitați: econsult.net/nhs-patients.

Este important să fiți înregistrat la un cabinet medical pentru a avea acces facil la ajutor atunci când aveți nevoie. Contactați cabinetul medical local pentru a vă înregistra.

Medicii de familie lucrează acum împreună cu un spectru larg de profesioniști din clinici și centre medicale locale. Nu e totdeauna necesar să mergeți la medicul dvs. de familie (GP) – cabinetul medical vă poate recomanda să mergeți la alt medic care ar fi mai în măsură să se ocupe de problema dvs. de sănătate, inclusiv asistenți medicali, infirmieri, servicii pediatrice, farmaciști și profesioniști din domeniul sănătății mintale.

Pentru asistență medicală de urgență atunci când cabinetul de care aparțineți este închis, contactați NHS 111.

Dentiștii pot oferi tratament dacă vă dor dinții sau gingiile. Pentru asistență stomatologică de urgență în afara orelor de program, contactați Linia de asistență stomatologică la 01633 744387.

Oftalmologii locali vă pot ajuta cu probleme oftalmologice care necesită atenție. Pentru asistență oftalmologică de urgență, contactați-vă Oftalmologul local, [sau contactați NHS 111](#) dacă oftalmologul dvs. și-a încheiat programul pe ziua respectivă.

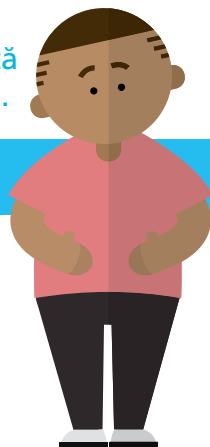


NHS 111

Contactați NHS 111 dacă nu vă simțiți bine, nu sunteți sigur ce să faceți și aveți nevoie de ajutor.

Puteți și să vă verificați simptomele online și să primiți sfaturi din partea NHS la:

111.wales.nhs.uk/SelfAssessments



Unitățile noastre de Răni Minore sunt la dispoziția persoanelor cu răni care nu pun în pericol viața.

Puteți vizita una din Unitățile noastre pentru:

- Leziuni ale membrelor, inclusiv oase rupte (fracturi) și dislocări ale degetelor de la mâini și picioare
- Răni, julituri și arsuri minore
- Răni la cap, cu condiția să nu fie asociate cu pierderea cunoștinței și pacientul să nu ia medicamente anticoagulante
- Leziuni la față, cu condiția să nu fie asociate cu pierderea cunoștinței
- Leziuni minore la gât și la spate (când pacientul poate merge, nu are furnicături și nu a căzut de la o înălțime mai mare de 1m, sau 5 trepte)
- Leziuni la ochi, urechi, și nas
- Leziuni la coaste
- Mușcăături de insecte, animale și umane



Se mai pot asigura și următoarele servicii:

- Acces la radiografie pentru leziuni
- Închiderea rănilor, inclusiv prin copci sau suturare
- Aplicarea pansamentelor, a ghipsului, a atelelor, a fașelor, și a bandajelor suspensoare
- Reducerea dislocațiilor minore ale articulațiilor
- Spălături oculare
- Înlăturarea corpurilor străine
- Administrarea medicamentelor pentru tratarea leziunilor



Se găsesc Unități de Răni Minore la **Spitalul Royal Gwent, Spitalul Nevill Hall, la Ysbyty Ystrad Fawr și la Ysbyty Aneurin Bevan**. Fiecare Unitate este operată de o echipă cu experiență formată din personal foarte competent.

Copiii cu vârsta de peste 1 an cu o leziune minoră pot fi tratați la Unitățile noastre de Răni Minore. Vă rugăm să rețineți că toți copiii cu vârsta mai mica de 1 an trebuie să meargă la Spitalul Universitar Grange.

Unitățile de Răni Minore nu pot trata boli. **Dacă aveți o boală sau o leziune care nu periclitează viața și nu sunteți sigur ce trebuie să faceți, contactați NHS 111.**



Servicii ale Spitalului de Urgență

Spitalul Universitar Grange este un centru de excelență creat pentru un scop unic, acela de a trata pacienții cei mai grav bolnavi, sau pe cei cu răni grave.

Vă rugăm să sunați la 999 sau mergeți direct la Spitalul Universitar Grange dacă aveți o boală care pune în pericol viața sau aveți o rană gravă, inclusiv:

- Dificultăți severe de respirație
- Durere sau sângerare masivă
- Durere în piept sau suspiciunea unui atac cerebral
- Leziuni traumatice grave (d. ex. de la un accident auto)



Alegeți serviciul potrivit în caz de urgență

Dacă v-ați prezentat la Spitalul Royal Gwent, Nevill Hall sau oricare dintre celelalte spitale ale noastre și suferiți de o boală care vă poate pune în pericol viața sau aveți o leziune gravă, va trebui să fiți transferat la Spitalul Universitar Grange.

Prezentarea la spitalul nepotrivit atunci când aveți o condiție care vă periclitează viața vă poate expune la un pericol și mai mare.

Dacă vă prezentați la Spitalul Universitar Grange cu o leziune sau boală minoră, veți fi redirecționat către alt spital sau serviciu care este mai adecvat pentru nevoile dvs.



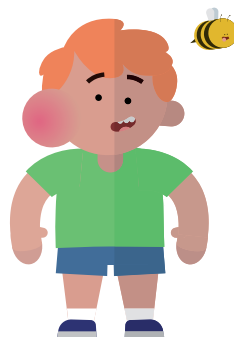
Serviciile Spitalului Pediatric de Urgență

Copiii care necesită tratament de urgență trebuie să se prezinte la Spitalul Universitar Grange, unde se vor ocupa de ei doctori pediatri și asistente de specialitate.

Unitățile noastre de Răni Minore pot trata copiii de peste 1 an și pot fi găsite în Spitalul Royal Gwent, la Spitalul Nevill Hall, la Ysbyty Ystrad Fawr și la Ysbyty Aneurin Bevan.



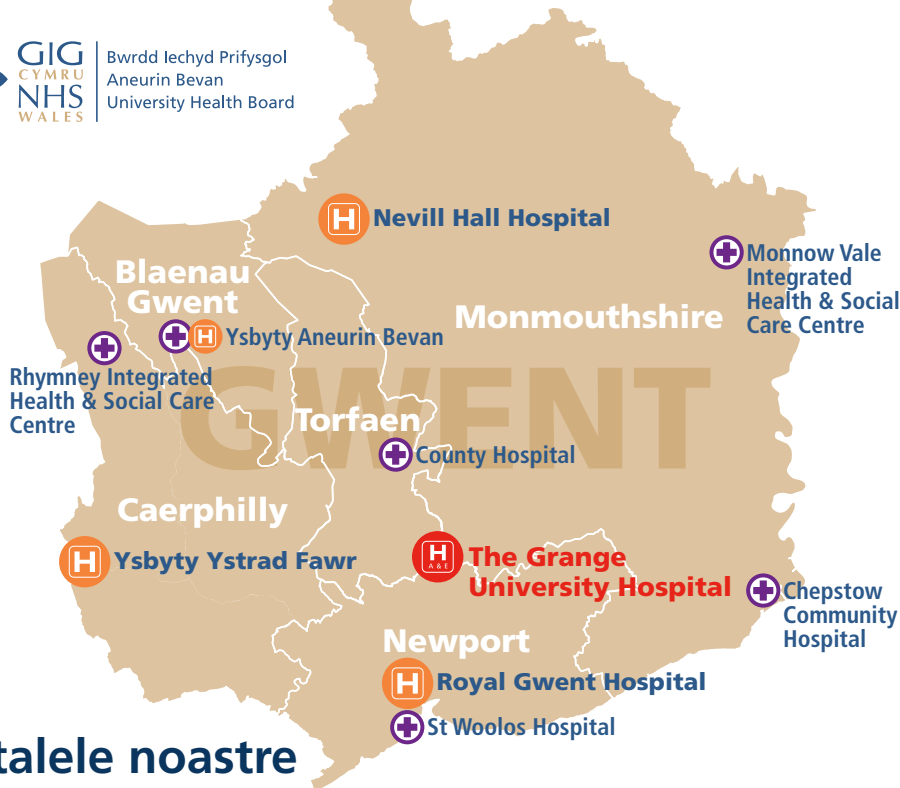
Toți copiii cu vârsta sub 1 an trebuie să se prezinte la Spitalul Universitar Grange pentru consultații.





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



Spitalele noastre



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



Spitalele marcate cu această pictogramă asigură asistență medicală importantă non-urgentă pacienților noștri.

Vă rugăm să ne contactați dacă doriți să accesați aceste informații într-un alt format sau într-o altă limbă.

Pentru informații mai detaliate, vă rugăm să ne vizitați pagina la abuhb.nhs.wales



Aneurin Bevan University Health Board



@AneurinBevanUHB

Această broșură a fost produsă de către Consiliul de Sănătate al Universității Aneurin Bevan.

