



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dyfodol Clinigol
Clinical Futures

Медицинские услуги NHS (Национальная Служба Здравоохранения) для Вас и Вашей семьи



Благодарим Вас за поддержку местной NHS

**Прилагаем удобное руководство, которое
поможет Вам выбрать соответствующую
медицинскую услугу**



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dyfodol Clinigol
Clinical Futures



Помогите нам помочь Вам

Выбрав правильное место в первый раз



Свяжитесь со своим фармацевтом

Чтобы получить советы в случае несерьезной болезни или недомогания



Свяжитесь с практикой своего терапевта (GP)

Если у Вас хроническая болезнь или Вас что-то беспокоит и Вам нужна помощь



Позвоните по телефону 111

Или посетите онлайнный список (чек-лист) симптомов 111.wales.nhs.uk/SelfAssessments для получения экстренной медицинской консультации или помощи, если Вы не уверены, куда обратиться



Посетите Отделения легких травм

в больницах: Nevill Hall, The Royal Gwent, Ysbyty Ystrad Fawr или Ysbyty Aneurin Bevan, если Ваши травмы не опасны для жизни, такие как переломы костей, порезы, легкие травмы головы или лица и укусы



Позвоните по телефону 999 или посетите Отделение экстренной медицинской помощи в Grange University Hospital

если Ваша БОЛЕЗНЬ ОПАСНА ДЛЯ ЖИЗНИ или у Вас ТЯЖЕЛАЯ ТРАВМА, как например, подозрение на инсульт, сильные боли в груди или животе, припадок или значительная потеря крови



Как заботиться о себе и своей семье

Здоровый образ жизни имеет много преимуществ, включая долголетие и снижение вероятности развития серьезной болезни.

Сохранение здоровья начинается дома. Введение некоторых изменений в Ваш образ жизни может иметь большое значение для Вашего здоровья, как, например, соблюдение сбалансированной диеты, регулярные занятия спортом и достаточный сон. На сайте abbhealthiertogether.cymru.nhs.uk Вы найдете множество полезных советов о том, как сохранить здоровье в домашних условиях.

Очень важно иметь хорошо укомплектованную аптечку первой помощи и шкафчик с лекарствами, так как множество легких болезней и травм можно лечить дома. Местный фармацевт может дать Вам советы обо всем, что должна содержать аптечка.

Ваше психическое здоровье имеет большое значение, и мы хотели бы, чтобы Вы знали, что мы к Вашим услугам, если мы Вам понадобится. Мы не можем избавить Вас от проблем в Вашей жизни, но мы можем помочь Вам найти способы, как лучше справиться с ними. На сайте www.melo.cymru Вы найдете множество бесплатных ресурсов для самопомощи. Пожалуйста, свяжитесь с поликлиникой Вашего терапевта для получения дальнейшей помощи и поддержки.



Даже самым здоровым людям иногда необходима медицинская помощь. В этом буклете содержится информация, которая поможет Вам выбрать соответствующую медицинскую услугу в первый раз.



Аптечный сервис



Многие болезни можно лечить дома при помощи лекарств из местной аптеки. Начиная от сенной лихорадки и кончая несварением (диспепсией), услуга под названием **Common Ailments Service (Сервис обычных недугований)** предоставляет советы и лечение, одобренные NHS для 28 обычных заболеваний, без необходимости визита к врачу. Вы можете ознакомиться с полным списком недугований, посетив наш сайт (адрес указан ниже), или попросите дополнительную информацию у фармацевта.

В аптеке Вам также помогут бросить курение. Они могут предоставить Вам 12-недельную программу поддержки и никотинозаместительную терапию. Благодаря помощи работников аптеки, прошедших специальный тренинг, у курильщиков в четыре раза больше шансов бросить курение, чем сделать это в одиночку.

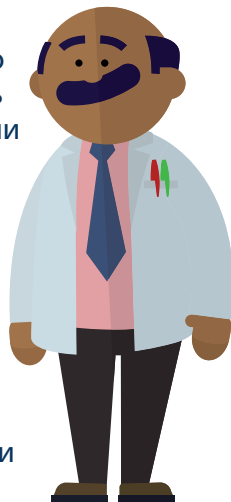
Если у Вас закончились прописанные лекарства, и у Вас нет возможности получить рецепт у Вашего врача, возможно, в местной аптеке Вам смогут дать временный запас лекарств до тех пор, пока Вы обратитесь к своему врачу.

Если Вас или Вашего родственника (родственницу) недавно выписали из больницы, в аптеке Вам могут оказать помощь в связи с любыми новыми лекарствами и проверить, как они действуют на Вас.

В экстренных случаях в наших аптеках также предлагают конфиденциальный доступ к контрацепции.

Все эти услуги финансируются NHS, предоставляются пациентам **бесплатно** полностью обученными медицинскими работниками.

Для получения дальнейшей информации посетите сайт abuhb.nhs.wales/healthcare-services/pharmacies-chemists или попросите ее в местной аптеке.



Пожалуйста, сканируйте коды QR для получения дополнительной информации.



Терапевты (GP), стоматологи и оптики



Свяжитесь с **поликлиникой Вашего терапевта**, если Вы озабочены своим здоровьем – пожалуйста, не ждите пока ситуация станет более серьезной. Вы можете связаться с Вашим терапевтом по телефону или посредством е-консультации (через его/ее web-сайт). Чтобы узнать зарегистрирован ли Ваш терапевт на этом онлайн-сервисе, посетите: econsult.nhs.uk/nhs-patients.

Важно, чтобы Вы были зарегистрированы в практике терапевта (GP), чтобы иметь свободный доступ к медицинской помощи, когда она Вам понадобится. Свяжитесь с поликлиникой Вашего местного терапевта, чтобы зарегистрироваться.

В настоящее время врачи общей практики сотрудничают с целым рядом медицинских работников в местных поликлиниках и в центрах здравоохранения. Не всегда есть необходимость обратиться к врачу, в поликлинике Вам могут порекомендовать проконсультироваться с другим медицинским работником, который может лучше решить Вашу проблему, включая медсестру из поликлиники или районную медсестру, Услуги для детей, услуги фармацевтов и специалистов в области психического здоровья.

Если Вам необходима экстренная врачебная помощь, когда Ваша поликлиника закрыта, свяжитесь с NHS 111.

Стоматологи предоставляют лечение, если у Вас болят зубы или десны. Если Вам нужна экстренная помощь стоматолога в нерабочие часы, свяжитесь с Dental Helpline (Стоматологическая линия помощи) по телефону 01633 744387.

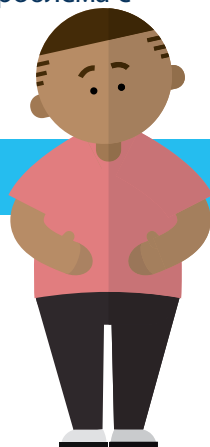
Местные **оптики** могут оказать помощь, если у Вас возникла проблема с глазами, требующая лечения. Если Вам экстренно необходима помощь в случае проблемы с глазами, свяжитесь с местным оптиком или с NHS 111, если оптик закрыт в этот день.



NHS 111

Свяжитесь с NHS 111, если Вы нездоровы и Вам нужна помощь. Вы также можете проверить симптомы онлайн и получить надежный совет от NHS на сайте:

111.wales.nhs.uk/SelfAssessments



Наше **Отделение легких травм** открыто для пациентов с травмами, не представляющими опасность для жизни.

Вы можете обратиться в это Отделение в случае:



- травм конечностей, включая сломанные кости (переломы) и вывихи пальцев ног и рук
- ран, царапин и небольших ожогов
- травм головы, при условии, что не было потери сознания, и пациент не принимает препаратов для разжижения крови
- травмы лица, при условии, что не было потери сознания
- незначительные травмы шеи и спины (когда пациент может ходить, не чувствует покалываний и не упал с высоты более 1 м или 5 ступенек)
- травмы глаз, уха и носа
- травмы ребер
- укусы насекомых, животных и людей

Дополнительно предоставляются следующие услуги:

- Рентген в случае травм
- Закрывание раны, сшивание и склеивание раны
- Накладывание повязок, гипсовых повязок, шин, обвязок и слингов
- Репозиция (вправление) незначительных вывихов суставов
- Промывание глаз
- Удаление инородных тел
- Введение лекарства для лечения травмы



В следующих больницах есть отделения легких травм: **Royal Gwent Hospital, Nevill Hall Hospital, Ysbyty Ystrad Fawr и Ysbyty Aneurin Bevan**. В каждом отделении работает группа опытных и обученных медработников.

Дети в возрасте 1 года и старше, получившие легкую травму, могут получить лечение в нашем Отделении легких травм. Пожалуйста, обратите внимание, что если дети не достигли возраста 1 года, следует обратиться в The Grange University Hospital.

В Отделениях легких травм не лечат болезни. В случае болезни или травмы, не представляющей опасности для жизни, и если Вы не уверены, как поступить, свяжитесь с NHS 111.

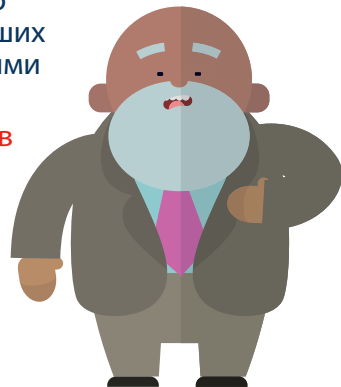


Экстренные больничные услуги

Больница Grange University Hospital – специально построенный центр совершенства для лечения наших самых серьезных больных или пациентов с тяжелыми травмами.

Позвоните по телефону 999 или сразу обратитесь в **Grange University Hospital**, если Ваша болезнь, представляет опасность для жизни или Вы получили серьезную травму, включая:

- значительные затруднения дыхания
- сильные боли или кровотечение
- боль в груди или подозрение на инсульт
- серьезные травмы/раны (например, в результате автокатастрофы)



В случае ЧП выберите соответствующую услугу

Если Вы обратились в одну из следующих больниц: Royal Gwent, Nevill Hall или любую другую из наших больниц и Ваша болезнь представляет опасность для жизни или Вы получили серьезную травму, будет необходимо перевезти Вас в больницу Grange University Hospital.

Прибытие не в ту больницу, когда Ваша болезнь, представляет опасность для жизни, может усугубить опасность.

Если Вы обратились в больницу Grange University Hospital с легкой травмой или болезнью, Вас направят в другую больницу или посоветуют получить более подходящую услугу.



Экстренные больничные услуги для детей

Дети, которым требуется экстренное лечение, должны обратиться в больницу Grange University Hospital, где имеются специалисты - детские врачи и медсестры, которые займутся ими.

В нашем **Отделении Легких Травм** лечат детей старше года, и они находятся в следующих больницах: Royal Gwent Hospital, Nevill Hall Hospital, Ysbyty Ystrad Fawr и Ysbyty Aneurin Bevan.

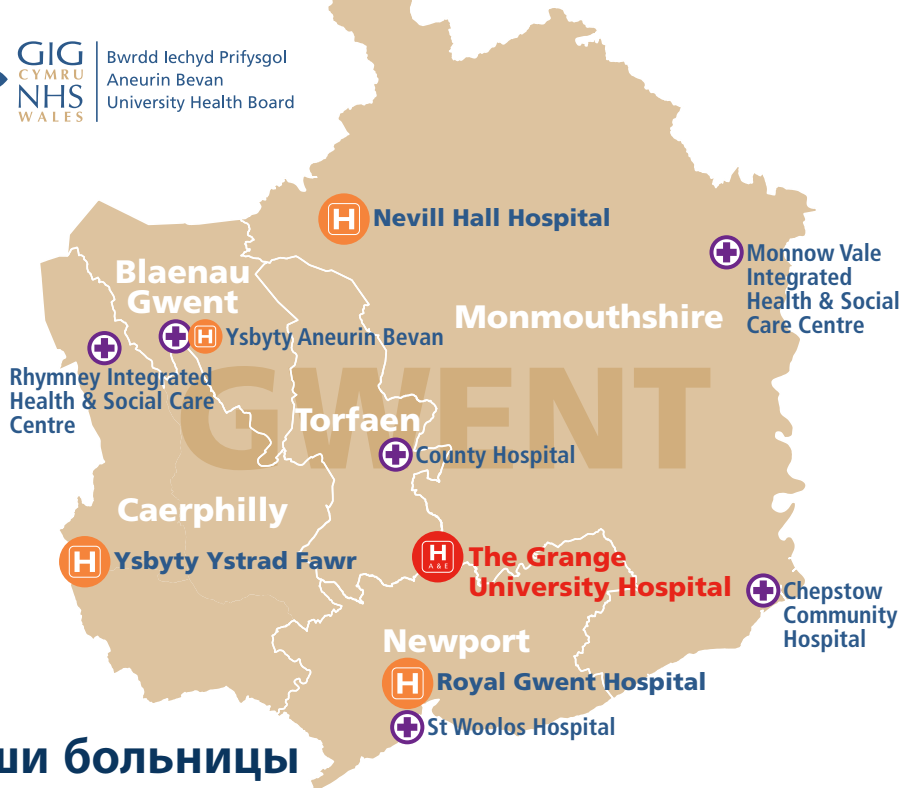


В случае всех детей, не достигших возраста одного года, следует обратиться в больницу Grange University Hospital.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



Наши больницы



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



Больница с этой иконкой, предоставляет важное, но не экстренное лечение для наших пациентов.

Пожалуйста, свяжитесь с нами, если эта информация нужна Вам в другом формате или на другом языке.

Для получения дополнительной информации посетите наш сайт:
abuhb.nhs.wales



Aneurin Bevan University Health Board



@AneurinBevanUHB

Этот буклет был создан Aneurin Bevan University Health Board.

