



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

Dyfodol Clinigol  
Clinical Futures

# 英国国家医疗服务体系 (NHS) 可以为您和您的家人 提供的服务



感谢您支持您当地的 NHS——

此快捷指南可以帮助您选择正确的医疗保健服务。



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

Dyfodol  Clinigol  
Clinical Futures

# 于第一时间通过选择正确的方式 帮助我们来帮助您



需要健康咨询，或有轻微病症或病痛  
请联系您的药房药剂师



如果您生病或有健康方面的担忧需要帮助  
请联系您的全科医生诊所



如果需要紧急医疗建议又不确定去哪里寻求帮助，  
请拨打 111  
或访问网站进行在线症状检查：  
[111.wales.nhs.uk/SelfAssessments](http://111.wales.nhs.uk/SelfAssessments)



如果受伤但不危及生命，例如：骨折、划伤、头部或  
面部轻微受伤或被咬伤，请前往轻伤单位  
可在 Nevill Hall Royal Gwent、Ysbyty Ystrad Fawr 或  
Ysbyty Aneurin Bevan 几所医院就医。



如果您患有危及生命的疾病或严重受伤，例如：  
疑似中风、严重的胸痛或胃痛、癫痫发作或严重失血，  
请拨打 999，或前往 The Grange  
University Hospital 的急诊部。



# 自己与家人的自我保健

拥有更健康的生活方式可以带来很多益处，包括长寿和降低患重大疾病的风险。

健康生活始于家庭。生活方式上的一些改变会对您的健康带来积极的影响，例如：均衡饮食、定期锻炼和充足的睡眠。如欲了解更多有关家庭保健的小窍门，请访问：[abbhealthiertogether.cymru.nhs.uk](http://abbhealthiertogether.cymru.nhs.uk)。

拥有储备充足的急救箱和药箱是必不可少的，因为许多小病小伤是在家中进行治疗的。您当地的药剂师可以就急救箱内应做的储备给予建议。

您的心理健康亦很重要。我们希望您了解我们可以在您需要的时候给予帮助。虽然我们无法解决您生活中的难题，但是我们可以帮助您找到更好的方法来应对它们。您可以在 [www.melo.cymru](http://www.melo.cymru) 上找到许多免费的自助资源。如果您需要进一步的帮助和支持，请联系您的全科医生诊所。



即使是最健康的人有时也需要医疗帮助。这本手册提供的信息可以帮助您于第一时间选择正确的医疗保健服务。



许多疾病可以通过使用当地药房提供的药物进行居家治疗。一些常见疾病无需去看医生，“常见病服务”(Common Ailments Service) 可以针对从花粉症到消化不良等一系列 28 种常见疾病提供由 NHS 认证过的建议和治疗方法。请访问我们的网站（地址如下）来获取这些常见病的完整列表，或向您的药剂师咨询以获得更多信息。

您的药房也可以帮助您戒烟。他们可以提供一项 12 周的支持计划和尼古丁替代治疗。在受过专门培训的药房工作人员的帮助下，吸烟者戒烟的成功率是独自戒烟者的四倍。

如果您的处方药用完了并且无法从您的医生那里及时获得处方，当地的药房可能可以在您去看全科医生之前为您提供药物。

如果您或您的亲属最近刚刚出院，您的药房可以为您就新药物方面提供帮助，并检查您的药物使用情况。

我们的药房还可以在保护您隐私的前提下提供紧急避孕帮助。

所有这些服务均会由训练有素的医疗保健专业人员提供，且由 NHS 出资，对患者免费提供。

欲了解更多详情，请咨询您当地的药房或访问：

[abuhb.nhs.wales/healthcare-services/pharmacies-chemists](http://abuhb.nhs.wales/healthcare-services/pharmacies-chemists)。



请扫描二维码以了解更多信息。



# 全科医生、牙医和配镜师



如果您出现健康问题，请联系您的全科医生——请不要置之不理以致延误病情。您可以通过电话或“电子咨询”（通过使用您的全科医生网站）联系您的医生。如果需要查看您的全科医生是否已注册此在线服务，请访问：[econsult.net/nhs-patients](https://econsult.net/nhs-patients)。

在全科医生诊所进行注册是至关重要的，因为这样才能确保您在需要时可以快捷地获得帮助。请联系您当地的全科医生诊所进行注册。

如今，全科医生们多与当地诊所和健康中心的各方面健康专业人员相互协助开展工作。因此您并不总是需要去看全科医生——您的医生可能会建议您转去见其他更对症的健康专业人士来解决您的问题，这包括：执业护士和地区护士、儿童服务、药剂师和心理健康专业人士。

如果您所在的全科医生诊所休息，而您紧急需要就医，请拨打 NHS 热线：111。

如果您出现牙疼或牙龈疼痛，牙医可以为您提供治疗。如果您在牙医非工作时间需要紧急的牙科帮助，请拨打牙科帮助热线：01633 744387。

当地的配镜师可以帮助您解决您的眼部问题。如需紧急眼科问诊，请联系您当地的配镜师，如果您的配镜师当天休息，请联系 NHS 热线：111。



## NHS 热线：111

如果您感到身体不适又不确定该如何处置且需要帮助时，您可以拨打 NHS 热线：111。

您还可以通过以下网站在线检查您的症状并获取 NHS 提供的值得信赖的建议：[111.wales.nhs.uk/SelfAssessments](https://111.wales.nhs.uk/SelfAssessments)



## H 轻伤单位

我们的轻伤单位适用于为那些没有生命危险的受伤人员。

如果您遇到以下情况，可以前往任意一个我们的单位：

- 肢体受伤，包括骨折（骨裂）以及脚趾和手指脱臼
- 有伤口、擦伤和轻度烧伤
- 头部受伤——前提是没有失去意识并且患者没有服用稀释血液的药物
- 面部受伤——前提是没有失去意识
- 颈部和背部轻度受伤（当患者可以行走、没有针刺感并且没有从超过 1 米或 5 个楼梯的高度跌落时）
- 眼睛、耳朵和鼻子受伤
- 肋骨受伤
- 昆虫叮咬、或动物和人类咬伤



我们还可以提供以下诊疗：

- 使用 X 光检查受伤情况
- 伤口闭合，包括缝合和粘合
- 进行敷料、打石膏、夹板、固定带和吊索处置
- 缓解轻度关节脱位
- 洗眼睛
- 去除异物
- 针对伤情开药



**Royal Gwent Hospital、Nevill Hall Hospital、Ysbyty Ystrad Fawr 和 Ysbyty Aneurin Bevan** 这几所医院设有轻伤单位。每个单位都有由经验丰富的专业人员组成的团队坐诊。

**1 岁及以上受轻伤的儿童可以在我们的轻伤单位接受治疗。温馨提示：所有 1 岁以下的儿童都需要前往 The Grange University Hospital。**

轻伤单位不能看病。如果您患有不危及生命的疾病或伤情并且不确定该怎么做时，请拨打 NHS 热线：111。



## 医院急诊服务

**The Grange University Hospital** 是一个专门建造的卓越医疗中心，用于收治重症或受重伤的患者。

如果您患有危及生命的疾病或受重伤，请致电 **999** 或直接前往 **The Grange University Hospital**，这包括如下情况：

- 严重的呼吸困难
- 剧烈疼痛或严重失血
- 胸痛或疑似中风
- 严重的外伤（例如：遭遇车祸）



### 在紧急情况下选择正确的服务

当您的病情或者伤势危及生命时，如果您去了 Royal Gwent、Nevill Hall 或我们的任何其他医院，您将需要被转去 **The Grange University Hospital**。

因此当您的情况危及生命时，去到不对口的医院会使您的处境更加危险。

如果您因轻伤或轻症前往 **The Grange University Hospital**，您将被转至另一家医院以便对应您的情况提供更好的诊治。



## 儿童医院急诊服务

需要紧急就医的儿童应前往 **The Grange University Hospital**，因为那里有专科医生和护士可以照顾他们。

我们当地位于 **The Royal Gwent Hospital**，**Nevill Hall Hospital**，**Ysbyty Ystrad Fawr** 和 **Ysbyty Aneurin Bevan** 这几所医院的**轻伤单位**可以收治 1 岁以上的儿童。



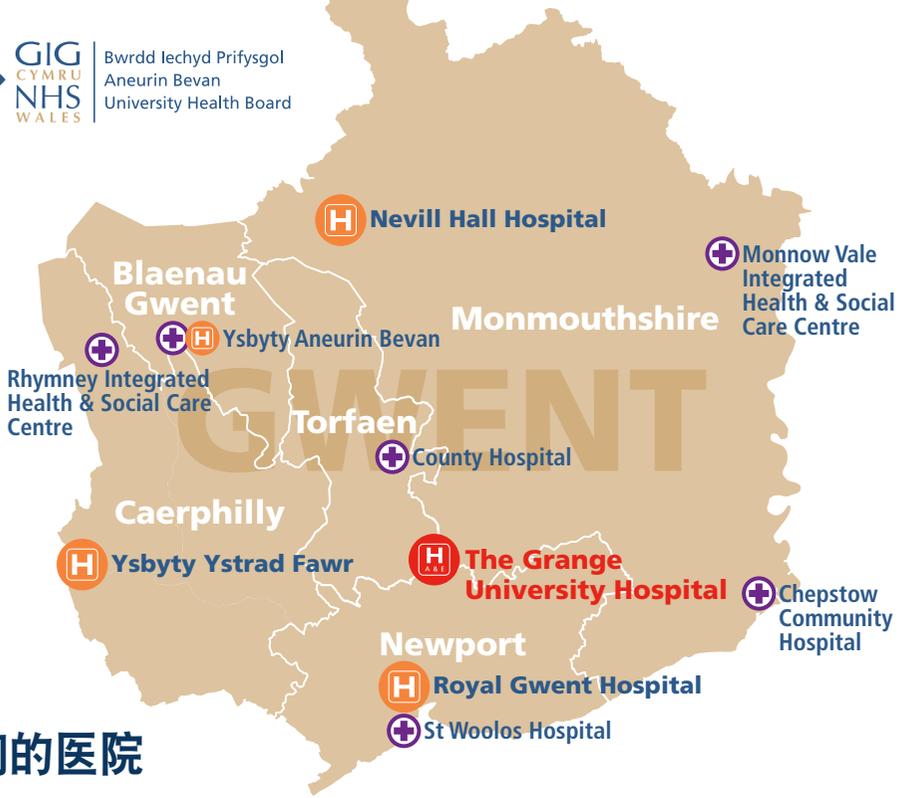
所有 1 岁以下的儿童都需要在 **The Grange University Hospital** 就诊。





GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board



## 我们的医院



**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



标有此图标的医院可以为我们的患者提供重要的非紧急护理。

如果您需要以不同的格式或语言获取此信息，请联系我们。

欲了解更多详情，请访问我们的网站：[abuhb.nhs.wales](http://abuhb.nhs.wales)



Aneurin Bevan University Health Board



@AneurinBevanUHB

本手册是由 Aneurin Bevan University Health Board 进行制作的。

