

# NHS111

当您需要紧急的医疗援助，而情况不泄及生命危险的话，请联络 **NHS111**。您并不需要直接到急诊部门/急症室。**NHS111** 会根据个别情况直接转介你接受最适当的医疗服务。专业医护亦会根据个别需要而直接联络您。

**NHS111** 提供全日 24 小时的服务。联络方式可通过网址 [111.nhs.uk](http://111.nhs.uk)、手机 NHS 程式或免费电话热线 111

---

## 保持身心康泰 10 法

### 1. 自理的觉醒

日常生活里面有很多细节都可以帮助我们活得更好。例如一个齐全的药柜，或者某些可以下载的程式等等。

您可以尝试下载 **HANDi** 程式及 **getUBetter** 程式，都可以 24 小时支援您自己处理一些常见的伤患，例如腰背痛、脚痛及足踝疼痛等。

### 2. 了解你的地区药房

就近您住处的药剂师是药物的专家，可以协助处理轻度的健康或病理上的问题，例如咳嗽、伤风、腹部不适、多样痛症等等，都可以为您提供专业医疗指引及提供可服用的成药种类。详情请访问网址 [nhs.uk/service-search/pharmacy](http://nhs.uk/service-search/pharmacy)

### 3. 照顾自身的心灵健康

当经历困难的时候，请记紧要向家人及朋友求助，多呼吸新鲜空气，与及多一些为自己着想。以下是提供支援的热线电话号码：

**Samaritan** 防止自杀会 116123，男士热线 0800 585858，**Papyrus** (年龄 35 岁以下) 0800 068 4141，青少年专线(19 岁或以下) 0800 1111，银发族专线 **The Silver Line** 0800 470 8090

### 4. 疫苗注射

为确保我们自身及至爱的人不会受到新冠病的感染，接种疫苗是最有效的保障。假如您已作好准备的话，无论是第一针、第二针或是加强剂，现在接种还未算太迟。全部接种完毕就可以提供最佳的保障。以下网址可提供最新的资讯 [nhs.uk](http://nhs.uk) 或 [grabajab.net](http://grabajab.net)

### 5. 动身前获得更多资讯

当您遇上紧急的医疗情况但又不肯定如何处理的时候，**NHS111** 的专业医护人员可以提供全日 24 小时不间断的专业医疗援助。请访问 [111.nhs.uk](http://111.nhs.uk) 或致电 111

### 6. 为你添上笑颜的活动

保持活力，享受户外活动以及健康和均衡的饮食都会影响我们的感受。戒除抽烟这个坏习惯，减少身体吸收酒精和咖啡因都会对我们的情绪有正面的映照。[nhs.uk/every-mind-matters](http://nhs.uk/every-mind-matters) 可提供更多有关的资讯。

### 7. 请前往本区的诊所登记

登记家庭医生的手续很简单，诊所通常会提供面诊及网上预约的服务。如需协助登记家庭医生事宜，请访问 [nhs.uk/nhs-services/gps](http://nhs.uk/nhs-services/gps)

### 8. 确保安全

置身在这个环境里面，照顾自身及周边的亲友都是十分重要的。新冠疫情仍然非常严峻，在室内与其他人会面时应保持新鲜空气流通及与人保持距离。在户外会面会比较安全。在密闭及人多的空间请考虑戴上面罩。假如不可以 100%肯定的话请留在家中才可以保护其他人。

**9. 积极参与地区组织**

参加志愿工作不单可以回馈社区，更可以为同区的居民带来新的体验。你本人可以根据经验及已经拥有的认知持续发展，甚或可以学习新的技能。

参加慈善性质的工作可帮助增强自信及自我评价，亦可改善及提升情绪。

**10. 收纳您需要的资讯**

请访问以下网址 [bnssghealthiertogether.org.uk/wellbeing](https://bnssghealthiertogether.org.uk/wellbeing) 或用手机扫描此二维码