

Polish Translation

NHS 111

Jeśli potrzebujesz pilnej pomocy medycznej, ale nie jest to sytuacja zagrażająca Twojemu życiu, zamiast wizyty na SORze (A&E), najpierw skontaktuj się z NHS 111.

NHS 111 pomoże Ci otrzymać natychmiastową pomoc i przekieruje Cię do właściwego, dobranego do Twoich potrzeb serwisu. Jeżeli będziesz tego potrzebować, pracownik służby zdrowia skontaktuje się z Tobą w celu konsultacji telefonicznej.

Serwis NHS 111 jest dostępny 24 godziny na dobę. Możesz się skontaktować poprzez stronę internetową 111.nhs.uk lub poprzez darmowy numer telefonu 111.

10 sposobów na dobre samopoczucie.

1. Bądź świadomy w zakresie samoopieki.
Dbanie o siebie ma różne formy. Od dobrze zaopatrzonych domowych apteczek do pobierania różnych aplikacji. Spróbuj pobrać aplikację „HANDi” lub „getUBetter” - aplikacja która zapewnia wsparcie 24 godziny na dobę w sytuacjach drobnych urazów takich jak urazy pleców, nóg i bóle kostki.
2. Poznaj swoją lokalną aptekę.
Twoi lokalni farmaceuci są ekspertami w dziedzinie leków i mogą pomóc w drobnych problemach zdrowotnych. Mogą udzielić porad dotyczących zdrowia jak również leków dostępnych bez recepty, na drobne dolegliwości takie jak kaszel, przeziębienie, problemy żołądkowe oraz różnego rodzaju bóle.
3. Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne.
Żyjemy w trudnych czasach. Jeśli potrzebujesz wsparcia, porozmawiaj ze swoją rodziną i przyjaciółmi, wyjdź na świeże powietrze, znajdź czas dla siebie. Jest wiele pomocnych serwisów takich jak: Samaritans: 116123, CALM dla mężczyzn: 0800 58 58 58, Papyrus (jeśli masz więcej niż 35 lat) 0800 068 41 41, Childline (jeśli masz mniej niż 19 lat) 0800 1111 i The Silver Line (dla osób starszych): 0800 4 70 80 90.
4. Zaszczep się.
Jest to bardzo ważne aby chronić siebie i swoich bliskich przeciw Covid -19. Najlepszym sposobem ochrony przeciwko temu wirusowi jest otrzymanie szczepionki, jeszcze nie jest za późno aby przyjąć pierwszą, drugą i trzecią dawkę jeśli jesteś do tego uprawniony. Aby uzyskać najlepszą możliwą ochronę potrzebujesz wszystkie 3 dawki. Aktualne informacje możesz znaleźć na stronie nhs.uk albo grabajab.net.
5. Wiesz co wybrać.
NHS 111 może pomóc jeśli potrzebujesz pilnej pomocy medycznej i nie wiesz co zrobić. 111 jest obsadzony pracownikami służby zdrowia, przez całą dzień i noc, i zawsze jest ktoś dostępny. Odwiedź stronę: 111.nhs.uk albo zadzwoń na 111.
6. Ćwiczenia fizyczne przywrócą uśmiech na Twojej twarzy.
Bycie aktywnym, przebywanie na świeżym powietrzu oraz spożywanie zdrowej, zbalansowanej diety może wpłynąć na to jak się czujesz. Ponadto porzucenie złych nawyków takich jak palenie oraz ograniczenie spożywania alkoholu i kofeiny może mieć pozytywny wpływ na Twoje samopoczucie. Odwiedź: nhs.uk/every-mind-matters aby znaleźć więcej przydatnych wskazówek.
7. Zarejestruj się u swojego lokalnego lekarza rodzinnego (GP practice).

Zarejestrowanie się do przychodni lekarza rodzinnego (GP) jest proste. Przychodnie oferują wizyty twarzą w twarz, jak i za pośrednictwem Internetu. Odwiedź: nhs.uk/nhs-services/gps aby znaleźć informacje jak zarejestrować się do swojej lokalnej przychodni.

8. Uważaj na siebie.

Bardziej niż kiedykolwiek ważne jest aby dbać o siebie i tych wokół nas. Covid-19 jest nadal poważnym zagrożeniem dla zdrowia. Otwórz okna aby wpuścić świeże powietrze, jeśli spotykasz się z innymi wewnątrz pomieszczeń i zachowaj odstęp. Spotkania na zewnątrz są bezpieczniejsze. Rozważ założenie maski w zatłoczonych i zamkniętych miejscach. Być może zostać w domu jest nie czujesz się za dobrze, to pomoże ochronić innych.

9. Zaangażuj się w pomoc swojej lokalnej społeczności.

Wolontariat daje możliwość dokonywania zmian i dania czegoś w zamian swojej lokalnej społeczności. Możesz również rozwinąć nowe umiejętności lub rozszerzyć swoje doświadczenie i swoją wiedzę. Działalność charytatywna może zwiększyć pewność siebie, wzmocnić poczucie własnej wartości i poprawić Twoje samopoczucie.

10. Dowiedz się wszystkiego czego potrzebujesz.

Dowiedz się więcej na stronie: bnssghealthertogether.org.uk/wellbeing lub zeskanuj QR kod za pomocom telefonu.