

Romanian Translation

Page 1 where it is written 111

Dacă aveți nevoie de ajutor medical urgent, dar care nu vă pune viața în pericol, contactați NHS 111 mai degrabă decât să mergeți la A&E.

NHS 111 vă va ajuta imediat și vă va direcționa la cel mai bun serviciu pentru nevoile dumneavoastră.

Dacă e nevoie, vă va suna un profesionist din domeniul sănătății.

NHS 111 este disponibil 24 de ore din 24.

Puteți să accesați online la 111.nhs.uk sau în aplicația NHS, sau sunând gratuit la 111.

Page 2

In the middle:

10 Moduri de a fi sănătos

Title:

1 Fii conștient de auto-îngrijire

Description:

De la a avea un dulap bine aprovizionat cu medicamente, la aplicațiile pe care le puteți să le descărcați, puteți face multe, ține-te bine.

Încercați să descărcați aplicația „HANDi”, puteți de asemenea să descărcați aplicația „getUBetter”, care oferă suport 24/7 pentru leziuni comune, cum ar fi spate, picior și dureri de gleznă.

Title:**2 Fă cunoștință cu farmacia ta**

Description:

Farmacii dumneavoastră sunt experți în medicamente și vă poate ajuta cu probleme minore de sănătate.

Ei vă pot oferi sfaturi clinice și fără rețetă, medicamente pentru o gamă largă de boli minore, cum ar fi tusea, răceli, tulburări de burtă și dureri.

Accesați: nhs.uk/service-cautare/farmacie

Title:**3 Ai grijă de echilibrul mental**

Description:

Sunt vremuri grele.

Adresează-te familiei și prietenilor dacă ai nevoie de sprijin, nu puteți respira de atâtea treburi, fă-ți timp pentru tine.

Dă un telefon util la următoarele numere: samariteni: 116 123, CALM pentru bărbați: 0800 58 58 58, Papirus (dacă ai sub 35 de ani): 0800 068 41 41, Childline (dacă ai sub 19 ani): 0800 1111, și The Silver Line (pentru persoane vârstnice): 0800 4 70 80 90.

Title:**4 Grăbește-te pentru o vaccinare**

Description:

Este important să te protejezi pe tine și pe cei dragi împotriva virusului Covid-19.

Vaccinurile sunt cea mai bună apărare a noastră împotriva virusului și nu este prea târziu pentru a avea primul, al doilea sau vaccinul de rapel.

Ai nevoie de o vaccinare completă pentru a avea cea mai bună protecție posibilă.

Informații actualizate pot fi găsite pe nhs.uk sau grabajab.net

Title:

5 Aflați înainte de lua propriile decizii

Description:

NHS 111 vă poate ajuta dacă aveți o problemă medicală urgentă și nu sunteți siguri ce să faceți.

111 este un serviciu format din profesioniști clinici, funcționează ziua și noaptea, așa că întotdeauna există cineva disponibil.

Accesați: 111.nhs.uk sau sunați la 111.

Title:

6 Exerciții pentru a vă pune a zâmbetul pe buze

Description:

Fiind activ, bucurându-te în aer liber și având o stare sănătoasă, dieta echilibrată are impactul asupra modului în care noi trăim.

De asemenea, eliminarea obiceiurilor proaste cum ar fi fumatul și reducerea alcoolului sau a cofeinei pot avea un efect pozitiv asupra stării de sănătate.

Vizitați: nhs.uk/every-mind-matters pentru mai multe sfaturi.

Title:

7 Înregistrarea la un medic de familie

Description:

Înregistrarea la un medic generalist (medic de familie sau alt medic) este ușoară și se practică atât la clinică, cât și online.

Vizitați: nhs.uk/nhsservices/ GPS pentru mai mult ajutor cu înregistrarea la medicul de familie.

Title:**8 Stai în siguranță**

Description:

Mai mult ca oricând, este important să avem grijă de noi și de cei din jurul nostru.

Covid-19 rămâne un risc grav pentru sănătate.

Lasă să circule aer proaspăt dacă te întâlnești în aceeași casă și dă oamenilor spațiu, distanțare socială.

Întâlnirea în aer liber este mai sigură.

Luăți în considerare să purtați o mască în spații aglomerate și închise.

Stai acasă dacă nu te simți în proporție de 100% bine, pentru a-i proteja pe ceilalți.

Title:**9 Implică-te cu comunitatea ta locală**

Description:

Voluntariatul este o oportunitate a da ceva comunității și să facă diferența persoanelor din localitatea dumneavoastră.

Puteți de asemenea să dezvoltați noi abilități sau să construiți pe experiența existent de cunoștințe.

Munca de caritate poate crește încrederea în sine, stima de sine și îmbunătățește starea ta de spirit.

Title:**10 Obțineți toate informațiile de care ai nevoie**

Description:

Accesați online pentru a afla mai mult la bnssghealthier.together.org.uk/wellbeing sau scanând acest cod QR cu un smartphone.