

## Karetki pogotowia ratunkowego oraz telefon 999

Jeśli o jakiegokolwiek porze potrzebujesz wezwać karetkę do stanu zagrażającemu życiu, **zadzwoń pod numer 999**.



## NHS 24 oraz opieka 'poza godzinami' w okręgu Lothian

Narodowa Służba Zdrowia okręgu Lothian (NHS Lothian) oraz Narodowa Służba Zdrowia 24 (NHS 24) współpracują, by zapewnić Ci dostęp do opieki medycznej, gdy Twoja przychodnia jest zamknięta - w soboty i niedziele, w nocy oraz w święta publiczne. Jeśli potrzebujesz natychmiastowej porady medycznej i nie możesz czekać aż Twoja przychodnia będzie otwarta, zadzwoń do NHS 24 pod numer **08454 24 24 24**.

NHS 24 łączy się z lekarzami, pielęgniarkami oraz innym personelem medycznym pracującym poza godzinami w okręgu Lothian, Szkockimi Usługami Ambulansu (Scottish Ambulance Service), oddziałami pogotowia ratunkowego oraz Kliniką Niewielkich Obrażeń w szpitalu Western General w Edynburgu.

Jeśli musisz zobaczyć się z lekarzem 'poza godzinami' (w soboty i niedziele, święta publiczne oraz między godzinami 18.00 a 8.00), zostaniesz umówiony na spotkanie w najbardziej dogodnym dla Ciebie Centrum Usług poza Godzinami.

Proszę pamiętać, że w Centrum Usług poza Godzinami pacjenci muszą być wcześniej umówieni na wizytę.

## Apteki środowiskowe - pomoc zdrowotna tu na Twojej ulicy

By uzyskać fachowe informacje i porady dotyczące zdrowia - udaj się do swojej miejscowej apteki. Twoje apteki środowiskowe mają dobrze wyszkolonych pracowników, którzy zapewniają dodatkową opiekę zdrowotną oraz pomagają w pomniejszych dolegliwościach.

Apteki środowiskowe w okręgu Narodowej Służby Zdrowia okręgu Lothian zapewniają teraz **Usługi w Pomniejszych Dolegliwościach** (ang. Minor Ailment Service) dla ludzi, którzy nie ponoszą opłat za recepty. By uzyskać więcej informacji na ten temat, zapytaj swojego farmaceutę.



## Dodatkowe informacje

By uzyskać więcej informacji na temat usług oferowanych przez Narodową Służbę Zdrowia okręgu Lothian, wejdź na naszą stronę internetową [www.nhslothian.scot.nhs.uk](http://www.nhslothian.scot.nhs.uk)

# Dobra Opieka, W dobrym czasie, W dobrym miejscu



## Dobra opieka, w dobrym czasie, w dobrym miejscu

Narodowa Służba Zdrowia okręgu Lothian (ang. NHS Lothian) pracuje 24 godziny na dobę, by zapewnić Ci dostęp do opieki zdrowotnej, kiedykolwiek tego potrzebujesz. Naszym celem jest zapewnienie Ci **dobrej opieki**, w **dobrym miejscu** i w **dobrym czasie**.

## Przychodnie lekarzy ogólnych

By uzyskać radę i leczenie lub receptę, możesz umówić się na wizytę w swojej przychodni zdrowia. Lekarze ogólni (ang. GP - General Practitioners) są znani także jako lekarze rodzinni.

Przychodnie zdrowia mogą się różnić wielkością i mogą mieć różnych pracowników. Oprócz lekarzy ogólnych, w przychodni mogą pracować: pielęgniarki, pielęgniarki środowiskowe, pielęgniarki okręgowe, psychologowie, pielęgniarki zajmujące się zdrowiem psychicznym oraz podiatry (podiatra jest to specjalista od chorób stóp, kostek oraz dolnej części nogi).

Przychodnie zdrowia prowadzą specjalne kliniki dla ludzi chorych na cukrzycę, astmę oraz na inne choroby. Zapytaj w swojej przychodni o ulotkę na temat usług, jakie zapewniają.

## Jak zarejestrować się w przychodni?

By uzyskać listę przychodni zdrowia w Twojej okolicy, lub pomoc w rejestracji w przychodni, **zadzwoń pod numer - 0131 537 8488**. Szczegóły dotyczące przychodni zdrowia znajdziesz także na naszej stronie internetowej: [www.nhsllothian.scot.nhs.uk](http://www.nhsllothian.scot.nhs.uk)

Kliknij na "Our Services" (pol. Nasze Usługi) na stronie 'Home Page' (pol. Strona domowa), potem kliknij na słowa: "Find a GP" (znajdź przychodnię)(na górze, po lewej stronie). Wpisz swój kod pocztowy w miejscu oznaczonym "postcode" (kod pocztowy), a potem kliknij na słowa "find nearest" (znajdź najbliższą), by znaleźć dane przychodni zdrowia, która jest najbliżej Twojego domu.

## Pomniejsze dolegliwości oraz obrażenia

Z mniejszymi dolegliwościami oraz obrażeniami, zadzwoń do swojej przychodni, lub idź do Kliniki Niewielkich Obrażeń (ang. Minor Injuries Clinic) w szpitalu Western General w Edynburgu. Ta klinika prowadzona przez pielęgniarki ma wykwalifikowaną pielęgniarkę, fizjoterapeutę oraz personel paramedyczny, którzy pomagają w wielu różnych chorobach, między innymi:

- Pomniejsze rany cięte i poparzenia
- Infekcje oraz ukąszenia
- Podejrzenia skręcenia lub nadwyrężenia stawów
- Złamania małych kości (od ramienia do palców u rąk, oraz od kolana do palców u stóp)



Pracownicy udzielają pomocy osobom dorosłym oraz dzieciom powyżej jednego roku życia (choć nie mogą zrobić prześwietlenia ani podać żadnego lekarstwa oprócz Calpolu dzieciom poniżej 12 roku życia). **Godziny otwarcia od 8.00 do 21.00** każdego dnia w roku.

- **Klinika Niewielkich Obrażeń (Minor Injuries Clinic)**, Western General Hospital, Crewe Road South, Edinburgh EH4 (wejście od Porterfield Road). Telefon **0131 537 1330/ 1331**. Nie trzeba się wcześniej umawiać.

## Usługi pogotowia ratunkowego (ang. Accident & Emergency)

Usługi pogotowia ratunkowego (Accident & Emergency (A&E)) są tylko dla sytuacji nagłych i wypadków. Oddziały pogotowia ratunkowego mieszczą się w szpitalach: the Royal Infirmary w Edynburgu, the Royal Hospital for Sick Children, (Szpital Dziecięcy) w Edynburgu oraz St John's Hospital, w Livingston.



Pogotowie ratunkowe (A&E) nie jest alternatywą przychodni zdrowia, więc nie przychodź na pogotowie, jeśli Twój lekarz nie może Cię zbadać natychmiast, lub jeśli Twoja przychodnia jest zamknięta. Proszę zadać sobie pytanie: "czy z moimi obrażeniami naprawdę muszę jechać na pogotowie?" i w ten sposób pomóż nam utrzymać pogotowie ratunkowe dla tych, którzy tego naprawdę potrzebują.

