







Cili shërbim NHS më duhet?

	 Kujdesi për veten	 Dentisti	 Farmacitë	 Klinikat e GP-së	 Qendrat Walk-in	 NHS 111	 Mbështetje emergjente e shëndetit mendor	 A&E (Urgjenca) e Spitalit
Shërbimet	Kujdesi për veten ka të bëjë me kujdesin për veten tuaj në një mënyrë të shëndetshme.	Çdo trajtim i nevojshëm për të mbajtur gojën, dhëmbët dhe mishrat e dhëmbëve të shëndetshëm dhe pa dhimbje.	Farmacistët janë ekspertë të ilaçeve. Ata mund të ofrojnë këshilla shëndetësore, vaksinime dhe ilaçe pa receta.	Mjekët e përgjithshëm dhe infermierët mund t'ju ndihmojnë me një gamë të gjerë problemesh për të mbajtur të shëndetshme zemrën, trupin dhe mendjen tuaj. GP-të bëjnë ekzaminime, këshillim, vaksina dhe trajtime, receta për ilaçe, referime në shërbime të tjera shëndetësore dhe shërbime sociale.	Vizitë të njëjtën ditë, lëndime urgjente, të lehta ose sëmundje kur mjeku juaj i përgjithshëm nuk është i disponueshëm	Mund t'ju ndihmojë nëse keni një problem urgjent mjekësor dhe nuk jeni i sigurt se çfarë të bëni.	Linjat e ndihmës për mbështetje nëse ju ose dikush që njihni rrezikon të dëmtojë veten ose një person tjetër.	Departamenti i Urgjencës përdoret për të trajtuar njerëz me lëndime serioze dhe ata që kanë nevojë për trajtim urgjent dhe potencialisht për të shpëtuar jetën.
Problemet	Kujdesi për dietën tuaj, higjienën personale, ushtrimet fizike dhe pushimi nuk kur ndiheni mirë ose jeni të stresuar	Kurora dhe ura, abscese dentare, protezat (dhëmbët e rremë), trajtimi i kanalit të rrënjës, shkallëzimi dhe lustrimi	Kollitje, ftohje, dhimbje fyti, rrufë, dhimbje barku, dhimbje, receta e përsëritur	Probleme të vazhdueshme, përfshirë: dhimbje kronike, të vjella, astmë, probleme me lëkurën, dhimbje stomaku, kollë, stres, trishtim, probleme me gjumin, vetë-dëmtim dhe vetëvrasje. Kontracesioni, kujdesi për nënat, foshnjat dhe kontrollet e shëndetit të fëmijëve, kushtet kronike shëndetësore	Ndrydhje ose dyshim për thyerje, prerje, tërheqje muskulare, mavijosje, skuqje, djegie të vogla, djegie, pickime, diarre, infeksione në fyt dhe vesh	Nëse mendoni se duhet të shkoni në spital; nëse nuk dini vendin e përshtatshëm për të shkuar ose telefonuar; nëse nuk mund të kontaktoni një GP; nëse keni nevojë për këshilla ose siguri rreth asaj që duhet të bëni	Vetëdëmtimi, ndjenja e vetëvrasjes, rreziku për të dëmtuar të tjerët.	Gjakderdhje e rëndë, dhimbje gjoksi ose vështirësi në frymëmarrje. Humbja e vetëdijes, dëmtime në fytyrë, dyshim për thyerje dhe ndrydhje, kafshime, probleme me sytë, temperaturë e lartë.
Disponueshm	24/7	Gjatë ditës	Gjatë ditës	Gjatë ditës	Gjatë ditës	24/7	24/7	24/7
Takim	Jo	Po	Jo	Po	Jo	Jo	Jo	Jo
Procedura	Ju duhet të praktikoni kujdesin për veten çdo ditë	Regjistrohuni tek një dentist, pastaj telefononi ose dërgoni email për të caktuar një takim.	Vizitoni	Regjistrohuni në klinikën lokale. Për të caktuar një takim, vizitoni faqen e internetit të klinikës së GP-së, telefononi ose përdorni Aplikacionin NHS.	Vizitoni	Telefono 111	Telefononi Samaritanët falas në 116 123 ose SMS në 85258 ose telefono 999 në raste ekstreme	Vizitoni ose telefononi 999 për një ambulancë (mund të prisni deri në 4 orë)
Këshilla	Larja e dhëmbëve dhe ushtrimet mund të ndihmojnë që zemra dhe mendja juaj të ndihen mirë.	Nëse merrni asistencë për mbështetje, keni një certifikatë përjashtimi nga kreditë tatimore ose jeni shtatzënë, nuk keni nevojë të paguani tarifat e dentistit.	Ju mund të merrni këshilla nga farmacisti për probleme të vogla ndërkohë që prisni të takoni mjekun tuaj.	Nëse telefononi për të lënë një takim, telefononi para orës 9 të mëngjesit.	Vizitoni qendrat walk-in nëse problemi juaj është urgjent por jo serioz.	Telefononi para se të shkoni në A&E për t'u siguruar që është zgjedhja e duhur.	Këto shërbime janë konfidenciale.	Mundohuni të shmangni thirrjen e një ambulancë nëse mund të shkoni vetë në spital.