



# ПРИВЕТСТВУЕМ НАШИХ ДРУЗЕЙ

## ИЗ УКРАИНЫ

Важная информация по здоровью и  
уходу в Норфолке (Norfolk) и Уэйвни  
(Waveney)



# Приветствуем наших друзей из Украины (Ukraine)

## Добро пожаловать в Англию (England)

Эта информация предназначена для того, чтобы помочь вам обосноваться в Великобритании (UK), и мы надеемся, что вы найдете ее полезной. Она также содержит много полезных советов и рекомендаций по использованию Национальной службы здравоохранения (National Health Service; NHS) в Англии (England). Обратите внимание, что в большинстве случаев первый контакт осуществляется по телефону или через Интернет, поэтому, пожалуйста, поговорите с принимающей стороной или местным советом, чтобы они помогли вам в этом.

Если вам нужно поговорить с кем-то об аспекте здравоохранения на украинском или русском языке, позвоните по номеру 111. Наши коллеги из этой службы могут организовать для вас встречу с переводчиком, который(-ая) поможет вам с вашим вопросом. Это бесплатная услуга.

## Содержание

### 03 Регистрация в практике семейного врача

- Чем вам может помочь аптека?

### 04 Проверьте свою аптечку

- NHS 111
- Экстренная стоматологическая помощь

### 05 Отделение легких травм

### 06 В нерабочее время

- Вакцинация от COVID-19
- Поддерживайте хорошее самочувствие

### 07 Поддержка психического здоровья

### 08 Здоровье детей

- Беременность

## Регистрация в практике семейного врача



**Семейные врачи (GP)** — это высококвалифицированные врачи, обученные всем аспектам общей медицины; здоровье детей, медицина для взрослых и психическое здоровье.

**Практикующие медсестры (Practice nurses)** — это квалифицированные и зарегистрированные медсестры, которые обычно руководят клиниками для лечения хронических заболеваний: например, сахарного диабета. Также в практике семейных врачей (GP) работают другие медицинские работники, например, фармацевты и физиотерапевты. Вы можете узнать, как зарегистрироваться в клинике общей практики в Великобритании (UK), по адресу: <https://www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/>

Чтобы зарегистрироваться у семейного врача (GP), вам нужно будет указать свои имя, дату рождения, адрес и номер телефона, если он у вас есть. В клинике семейного врача могут попросить предъявить удостоверение личности с указанием вашего имени и даты рождения, но вам не могут отказать в регистрации, если этих документов у вас нет.

После того, как вы зарегистрируетесь у своего нового семейного врача (GP), вас могут попросить пройти медицинский осмотр. Обычно его осуществляет медсестра. Важно, чтобы вы пришли на этот прием, даже если вы хорошо себя чувствуете.

Если вы переезжаете в другую часть Великобритании (UK), вам нужно будет зарегистрироваться у нового семейного врача (GP). Одновременно вы можете быть зарегистрированы только в одной практике семейного врача (GP). На прием допустимо прийти вместе с другом или принимающей стороной, если они могут оказать вам помощь или поддержку.

## Чем вам может помочь аптека?



Фармацевты являются экспертами в области лекарственных средств, которые могут помочь вам в случае незначительных проблем со здоровьем. Если симптомы предполагают, что состояние более серьезное, фармацевты прошли необходимую подготовку, чтобы обеспечить, что вы получите необходимую помощь. Например, они скажут вам, если есть необходимость обратиться к семейному врачу, медсестре или другому медицинскому работнику.

Если вы страдаете простудой, порезами и ссадинами или легкими заболеваниями, ваш фармацевт предложит вам средства, чтобы вам не пришлось обращаться к семейному врачу или медсестре.

Ваш семейный врач может решить, что вам необходим прием определенных лекарств, и выпишет вам рецепт. Отнесите рецепт в местный пункт выдачи медикаментов (dispensary). Вы можете посетить NHS Choices, чтобы найти ближайшую аптеку: <http://www.nhs.uk/ServiceSearch/Pharmacy/LocationSearch/10> — или обратитесь за рекомендацией в свою клинику семейного врача (GP).

Фармацевт также может предоставить бесплатную консультацию по лечению незначительных проблем со здоровьем, таких как простуда и кашель. Вы можете купить

некоторые лекарства в аптеке без рецепта, в том числе некоторые обезболивающие и лекарства от кашля, однако вам нужно будет оплатить эти лекарства. С вас может взиматься плата за лекарства, отпускаемые по рецепту. Некоторые пациенты уже

## Проверьте свою аптечку



Вы можете помочь предотвратить перерастание незначительной болезни в нечто более серьезное, держа дома хорошо укомплектованную аптечку.

Многие безрецептурные лекарства (включая парацетамол и ибупрофен) доступны для облегчения симптомов распространенных зимних заболеваний, таких как простуда, синусит или болезненная инфекция среднего уха (боль в ухе). Поговорите со своим фармацевтом о том, какие лекарства должны быть в вашей аптечке, чтобы помочь вам и вашей семье справиться с зимним сезоном.

Убедитесь, что в вашей аптечке есть предметы первой необходимости, такие как обезболивающие и средства от простуды и гриппа, которые помогут в случае заложенности.

**За дополнительной информацией введите в строку поиска «medicine cabinet» (аптечка) на сайте [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk).**

## NHS 111



Вы можете позвонить в NHS111, чтобы получить помощь в случае неотложной медицинской проблемы.

Вы можете связаться со службой NHS111 через Интернет на сайте [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk) или звонить по номеру 111 круглосуточно и без выходных.

Ваши симптомы будут оценены, и вам будет предоставлена медицинская консультация. Это может включать:

- Уход за собой
- Посещение аптеки
- Обращение к семейному врачу (GP)
- Обращение в центр неотложной помощи или в центр приема без предварительной записи
- Обращение в службу скорой помощи.

При необходимости NHS111 также может отправить машину скорой помощи или, если возможно, забронировать время приема для некоторых служб.

## Экстренная стоматологическая помощь



Если у вас возникла неотложная стоматологическая проблема, пожалуйста, НЕ звоните своему семейному врачу (GP). Вместо этого позвоните по номеру 111, чтобы получить контактный номер экстренной стоматологической помощи.



### **В Норфолке (Norfolk) и Уэйвни (Waveney) есть два отделения легких травм:**

Медицинский центр без предварительной записи Norwich Practices Walk-in Centre в Rouen House на Rouen Road, Norwich, открыт ежедневно с 7:00 до 21:00. Узнайте больше, посетив: <https://www.norwichwalkincentre.co.uk/>

В центре под руководством медсестры могут оказать помощь при ряде легких заболеваний и травм, включая легкие порезы и раны, деформации и растяжения связок, кожные жалобы и другие легкие травмы.

При входе будет определен характер травмы, а затем при необходимости ее обработают или же вас направят дальше.

**Отделение легких травм (Minor Injuries Unit (MIU))**, базирующееся в больнице **Cromer Hospital** на Mill Road, открыто каждый день, включая праздничные дни, с 8:00 до 19:45. Узнайте больше, посетив: <https://www.nhs.uk/Services/Hospitals/Overview/DefaultView.aspx?id=RM131>

Пациенты могут получить лечение при незначительных травмах, таких как незначительные раны, ожоги, простые переломы, сломанные или вывихнутые пальцы.

Отделение может сообщить по телефону, подходит ли ваша травма для Отделения легких травм (MIU). Позвоните по номеру 01603 646230, чтобы поговорить с одним из членов команды перед поездкой в MIU.

**В службы неотложной помощи следует обращаться только при опасных для жизни заболеваниях или несчастных случаях, которые требуют немедленного интенсивного лечения.**

В экстренных случаях вам следует позвонить в службу скорой помощи (по номеру 999) или обратиться в отделение неотложной помощи больницы (Accident and Emergency; A&E).

### **В Норфолке (Norfolk) и Уэйвни (Waveney) есть три больницы:**

#### **Больница Queens Elizabeth Hospital**

Gayton Rd, King's Lynn  
PE30 4ET  
01553 613613

#### **Больница Norfolk and Norwich Hospital**

Colney Ln, Colney  
Norwich  
NR4 7UY  
01603 286 286

#### **Больница James Paget Hospital**

Lowestoft Road Gorleston-on-Sea, Great Yarmouth  
NR31 6LA  
01493 452452

## В нерабочее время



**Услуга в нерабочее время предназначена только для экстренных случаев, и ее можно получить, связавшись с семейным врачом (GP) или позвонив по номеру 111.**

Если ваша проблема не является срочной, пожалуйста, свяжитесь с вашим семейным врачом (GP), когда начнется рабочий день. Эта служба работает с понедельника по пятницу с 18:30 до 8:00 и круглосуточно в выходные и праздничные дни.

## Вакцинация от COVID-19



### Вы уже сделали прививки от COVID-19?

Одним из наиболее важных способов защитить себя и других от COVID-19 является вакцинация. Любой человек старше 5 лет может прийти в клинику без предварительной записи, и вам не нужно для этого быть зарегистрированным(-ой) у семейного врача (GP).

**Вы также можете записаться на прием в центр вакцинации или аптеку по адресу:**

### Ревакцинация от COVID-19

Ревакцинация от COVID-19 помогает усилить защиту, которую вы получаете от первых двух доз вакцины, и обеспечить более длительную защиту от серьезного заболевания COVID-19.

Сделайте повторную вакцинацию против COVID, если вы получили вторую дозу не менее 3 месяцев назад. Вы можете:

- Запишитесь на вакцинацию в центре вакцинации или аптеке.
- Посетите пункт вакцинации без предварительной записи.
- Подождите, пока с вами свяжутся из местной службы NHS, и запишитесь на прием к ним.

Защитите себя и своих близких от гриппа. Легко передать вирусы гриппа, не подозревая об этом.

## Поддерживайте хорошее самочувствие



### Сделайте движение регулярной частью своего дня

Регулярные физические упражнения и даже просто больше движения в течение дня могут помочь улучшить ваше психическое здоровье, снизить риск падений, а также помогают поддерживать общую физическую форму, что способствует вашему выздоровлению, если вы заболите.

Вот несколько лучших способов сохранять подвижность, когда вы находитесь в помещении:

- Не сидите без движения перед компьютером или телевизором в течение длительного времени. Когда вы долго сидите неподвижно, ваши мышцы напрягаются, а

кровообращение замедляется. Это означает, что когда вы встаете после длительного сидения, вы более уязвимы к падению.

- Разбавьте время, проведенное в бездействии, прогуливаясь по дому или вставая со стула, и выполняя простые упражнения на растяжку во время телевизионных рекламных пауз или когда вы разговариваете по телефону.
- Потяните руки и ноги, пока делаете чашку чая, держась за скамью, если вам нужна поддержка. Поднятие легких тяжестей, таких как банка с фасолью или пакет из-под молока, также может помочь увеличить приток крови к вашим мышцам.
- Есть много занятий, которыми вы могли бы заниматься дома, например, ходить вверх и вниз по лестнице, танцевать, работать в саду, работать по дому или участвовать в онлайн-занятиях по фитнесу. Неважно, чем вы занимаетесь, главное, чтобы это нравилось вам и двигало вас вперед.
- Идеи и видеоролики для активного отдыха дома можно найти на сайте [activenorfolk.org/active-at-home](https://activenorfolk.org/active-at-home).
- Ищите онлайн-классы по фитнесу и очные занятия по фитнесу в районе Уэйвни (Waveney) по адресу <https://www.activesuffolk.org/activities>
- Дополнительные идеи для занятий и видеоролики можно найти на сайтах [www.nhs.uk/keeractive](https://www.nhs.uk/keeractive) и [www.ageuk.org.uk](https://www.ageuk.org.uk)
- Не делайте ничего, что вызывает у вас дискомфорт, и доверяйте своим инстинктам в отношении собственных ограничений. Остановитесь, если вы чувствуете боль или головокружение, и убедитесь, что вы пьете достаточно воды, чтобы избежать обезвоживания.

## Підтримка психічного здоров'я



Веб-сайт NHS ([nhs.uk](https://www.nhs.uk)) содержит много информации о психическом здоровье и благополучии. На веб-сайте Every Mind Matters ([www.nhs.uk/every-mind-matters/](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/)) вы также можете получить бесплатный Mind Plan с советами, которые помогут вам справиться со стрессом и тревогой и улучшить сон.

Помните, что ваш врач общей практики также готов поддержать вас — физически и морально — и может направить вас в нужную службу, если вам понадобится совет по психическому здоровью.

Если вы или ваш близкий человек переживаете кризис психического здоровья, вы можете круглосуточно звонить на горячую линию службы экстренного реагирования по номеру 0808 196 3494 для получения совета и поддержки.

Если вам 16 лет или больше, служба благополучия Wellbeing Norfolk and Suffolk предлагает онлайн-вебинары, индивидуальную поддержку и самопомощь, к которым вы можете обратиться самостоятельно. Вы можете посетить их онлайн ([www.wellbeingnands.co.uk/norfolk/](https://www.wellbeingnands.co.uk/norfolk/)) или позвонить по телефону 0300 123 1503.

### Ресурсы по охране психического здоровья для молодежи

Для молодых людей в возрасте от 11 до 25 лет Kooth представляет местное онлайн-сообщество психологического благополучия с доступом к консультациям. Предоставляемая 365 дней в году квалифицированными консультантами служба работает по принципу прямой связи или посредством сеансов чата, которые можно забронировать. Сайт Kooth ([www.kooth.com](https://www.kooth.com)) также предлагает поддержку со стороны единомышленников и содержит широкий спектр материалов для самопомощи и модерлируемых онлайн-форумов.

Веб-сайт Just One Norfolk ([www.justonenorfolk.nhs.uk](http://www.justonenorfolk.nhs.uk)) также содержит полезную информацию о психическом и эмоциональном здоровье молодых людей и семей.

## Qwell — поддержка психического здоровья

Qwell ([www.qwell.io](http://www.qwell.io)) предоставляет гостеприимное место для доступа к непредвзятой профессиональной помощи по любым вопросам психического здоровья по мере необходимости. Служба предназначена для работы вместе с другими услугами, заказанными NHS, в рамках установленных путей служб по охране психического здоровья.

После регистрации взрослые могут получить доступ к Qwell через любое подключенное к Интернету устройство, такое как ноутбук, смартфон или планшет.

## Здоровье детей



Дети могут страдать кашлем, простудой и инфекциями, которые могут распространяться в обществе. Однако многие детские болезни можно лечить дома.

Если ваш ребенок плохо себя чувствует, есть много мест, которые вы можете посетить онлайн, чтобы получить помощь. Посетите сайт Just One Norfolk ([justonenorfolk.nhs.uk](http://justonenorfolk.nhs.uk)) и раздел «Здоровье детей» (Children's Health) на веб-сайте NHS ([www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)), чтобы получить последнюю информацию. Там вы можете найти информацию по целому ряду тем, которые помогут вам ухаживать за ребенком дома.

Если вам нужно с кем-то поговорить, позвоните в службу Just One по номеру 0300 300 0123 или отправьте текстовое сообщение для родителей по номеру 07520 631590.

## Беременность



Если вы ждете ребенка, то наша служба по беременности и родам будет рада приветствовать вас. Уход бесплатный, и его можно заказать, связавшись с местным родильным отделением и запросив запись на уход за беременными. Ваша принимающая семья и семейный врач (GP) смогут поддержать это, а контактные данные указаны по следующей ссылке: [https://padlet.com/NandW\\_LMNS/2x4v41wzr48lcr9r](https://padlet.com/NandW_LMNS/2x4v41wzr48lcr9r)

Вам будет назначена акушерка (Midwife), которая будет вашим основным контактным лицом. Она проведет с вами время, чтобы узнать о ваших медицинских потребностях и спланировать уход за вами и новорожденным. Затем она даст необходимые направления на анализы крови, УЗИ и спланирует роды в соответствии с вашими потребностями. При необходимости роды будут сопровождать акушерки и врачи, а место родов будет обсуждаться и планироваться с вами.

Если вы предпочитаете, чтобы на приеме у вас был сопровождающий, сообщите об этом акушерке.

Если вам нужна дополнительная поддержка и информация в отношении здоровья, вы можете отправить электронное письмо нашим консультантам по охране здоровья матери, которые свяжутся с вами, организуют посещение для поддержки и помогут указать вам



на все необходимые услуги. С ними можно связаться по электронной почте, и обычно они отвечают в течение 24 часов. Адрес электронной почты:

[nwccg.lmnsshared.nhs.net](mailto:nwccg.lmnsshared.nhs.net).

