



PRZEWODNIK PO USŁUGACH NHS SCOTLAND

Polish version:
Right care, right place

**Right Care
Right Place**

[NHSinform.scot/right-care](https://nhs.uk/inform-scot/right-care)
ZACHOWAJ GO W RAZIE POTRZEBY.



WŁAŚCIWA OPIEKA WE WŁAŚCIWYM MIEJSCU – PRZEWODNIK PO USŁUGACH **NHS SCOTLAND**

Koronawirus zmienił sposób funkcjonowania NHS Scotland oraz korzystania przez nas z usług dla zapewnienia wszystkim bezpieczeństwa. Wszyscy powinniśmy wiedzieć, jak korzystać z odpowiedniej opieki w bezpieczny sposób.

W tym przewodniku znajdziesz informacje, z których usług NHS możesz skorzystać w przypadku problemów ze zdrowiem, a także jak dbać o zdrowie swoje i osób ci najbliższych.

Przygotuj się

Podjęcie kilku prostych kroków już teraz pomoże ci lepiej poradzić sobie z ewentualną chorobą:

- pamiętaj o aktualizowaniu recept na leki, które przyjmujesz stale,
- miej w domu leki na przeziębienie i grypę.

Szczepienie przeciwko grypie

Grypa jest poważną chorobą, dlatego w pandemii koronawirusa przyjęcie bezpłatnej szczepionki przeciwko grypie jest jeszcze ważniejsze. Aby dowiedzieć się, czy kwalifikujesz się do szczepienia, wejdź na stronę: [NHSinform.scot/flu](https://nhs.uk/inform-scot/flu) lub zadzwoń pod numer: **0800 22 44 88**.

Szczepienie przeciwko COVID-19

Szczepionka na COVID-19 jest już dostępna i w tej chwili pierwszeństwo mają osoby narażone na wysokie ryzyko. Jeżeli masz jakiegokolwiek pytania na temat szczepionki na COVID-19, wejdź na stronę: [NHSinform.scot/covid19vaccine](https://nhs.uk/inform-scot/covid19vaccine) lub zadzwoń pod numer: **0800 030 8013** (codziennie w godzinach 8–20). Nie musisz podejmować żadnych działań – skontaktujemy się z tobą, aby zaprosić cię na szczepienie. Nie musisz się kontaktować w tej sprawie z poradnią swojego GP.

JAK UZYSKAĆ WŁAŚCIWĄ OPIEKĘ WE WŁAŚCIWYM MIEJSCU

NHS oferuje szereg usług zdrowotnych. Aby mieć pewność, że każdy otrzyma potrzebną mu pomoc w szybki i bezpieczny sposób, należy wybrać właściwą opiekę we właściwym miejscu.

NHSINFORM.SCOT

Jakie świadczy usługi

NHSinform.scot to strona internetowa zawierająca krajowe informacje na temat zdrowia. Znajdują się na niej dokładne i wiarygodne informacje, które pomogą ci w podejmowaniu świadomych decyzji. Porady i informacje dotyczą:

- powszechnie występujących objawów,
- samopomocy,
- miejsc, w których uzyskasz dodatkową opiekę medyczną,

- usług w zakresie zdrowia fizycznego i psychicznego dostępnych w okolicy, w tym nazwy, adresy, godziny otwarcia i dane o usługach. Informacje te znajdują się w **Scotland's Service Directory (Katalogu usług w Szkocji)**.



APTEKA LOKALNA

Jakie świadczy usługi

Jeżeli masz niewielki problem zdrowotny, należy w pierwszej kolejności udać się do lokalnej apteki. W lokalnej aptece możesz bezpłatnie otrzymać pomoc w zakresie:

- recept na leki, które przyjmujesz stale,
- dostępu do bezpłatnej antykoncepcji awaryjnej,
- porad i leczenia drobnych schorzeń, takich jak przeziębienia, opryszczka, ból gardła, biegunka lub zaparcie, niestrawność, a także dolegliwości bólowe – za pośrednictwem NHS Pharmacy First Scotland (szkocki program NHS „Najpierw apteka”),
- częstych schorzeń takich jak zakażenie dróg moczowych czy liszajec zakaźny – za pośrednictwem NHS Pharmacy First Scotland (szkocki program NHS „Najpierw apteka”).

Wszystkie sprawy omawiane z farmaceutą są poufne. W razie potrzeby farmaceuta może skierować cię do innego specjalisty służby zdrowia.

Jak skorzystać z usługi

Lokalne apteki są czynne. Możesz jednak zostać poproszony(-a) o zaczekanie na zewnątrz przez chwilę, aby umożliwić zachowanie dystansu społecznego w aptece.

Recepty na leki, które przyjmujesz stale:

- ponowne zamówienia na leki składają z odpowiednim wyprzedzeniem, zwykle trzydniowym,
- nie zamawiaj więcej leków, niż potrzebujesz,
- jeżeli skończy ci się zapas leków, w niektórych sytuacjach twój farmaceuta może zapewnić ci maksymalnie jeden cykl leków bez recepty od twój GP,
- jeżeli nie jesteś w stanie odebrać swoich leków z apteki i nie masz nikogo, kto mógłby to zrobić, zapytaj aptekę, czy może ci w tym pomóc.

PRZYCHODNIA GP

Jakie świadczy usługi

Przychodnie GP są czynne i dostępne w przypadku problemów w zakresie zdrowia fizycznego i psychicznego – w związku z pandemią koronawirusa pracują jednak inaczej.

Jak skorzystać z usługi

Obecnie poradnie GP są wyjątkowo obciążone, dlatego zanim zdecydujesz się skontaktować z lekarzem, pomyśl, czy możesz samodzielnie poradzić sobie z problemem, skorzystaj z porad zawartych na stronie: [NHSinform.scot](https://www.nhs.uk/inform-scot), lub zwróć się o pomoc do lokalnej apteki.

Nie przychodź bez umówienia wcześniej terminu wizyty.

Twój lekarz może nie być najważniejszą osobą do pomocy przy wszystkich problemach zdrowotnych. Istnieje bowiem wielu innych specjalistów działających ogólnie w służbie zdrowia, np. pielęgniarki, a także szeroko pojęty zespół specjalistów środowiskowych, takich jak pielęgniarki środowiskowe ds. zdrowia psychicznego, pielęgniarki rejonowe, pielęgniarki środowiskowe, pielęgniarki ds. upośledzenia zdolności uczenia się, fizjoterapeuci, terapeuci zajęciowi, ratownicy medyczni oraz inni specjaliści. Kiedy zadzwonisz do poradni, personel może zadać ci szereg pytań ogólnych,

które pomogą umówić cię lub połączyć z najbardziej odpowiednim specjalistą z zespołu.

Jeżeli poradnia twojego GP jest zamknięta, a ty czujesz, że nie możesz czekać do otwarcia, możesz skorzystać z **usług dyżurującego GP, dzwoniąc do NHS 24 pod numer 111.**

Uporczywy kaszel

Niektóre objawy raka płuc, np. kaszel, przypominają zakażenie koronawirusem. Jeżeli masz ponad 40 lat i od niedawna dokucza ci uporczywy lub inny niż zwykle kaszel od ponad 3 tygodni, skontaktuj się z poradnią swojego GP. Wczesne wykrycie raka płuc umożliwia bardziej skuteczne leczenie.



POMOC LEKARSKA W SYTUACJACH WYMAGAJĄCYCH PILNEJ INTERWENCJI

Teraz możesz skorzystać z pilnej pomocy medycznej, dzwoniąc do **NHS 24** pod numer **111** przez całą dobę. Chociaż w sytuacjach nagłych należy nadal dzwonić pod numer **999** lub udać się bezpośrednio do **A&E (oddział ratunkowy)**, osoby z problemami niezagrażającymi życiu, które wcześniej udałyby się do **A&E**, powinny teraz zadzwonić do **NHS 24** pod numer **111**.

NHS 24 POD NUMEREM 111

Jakie świadczy usługi

NHS 24 pod numerem 111 może ci pomóc w uzyskaniu właściwej opieki, jeżeli:

- wydaje ci się, że potrzebujesz pomocy A&E (oddziału ratunkowego), ale nie jest to problem zagrażający życiu,
- poradnia twojego GP lub stomatologa jest zamknięta, a ty nie możesz czekać do czasu jej ponownego otwarcia.

Jak skorzystać z usługi

Zadzwoń do NHS 24 pod numer 111. Personel infolinii oceni sytuację i poinformuje cię o kolejnych krokach.

Jeżeli potrzebne będzie dodatkowe badanie lekarskie, NHS 24 skieruje cię do najbardziej odpowiedniego specjalisty. Jeżeli personel infolinii uzna, że potrzebujesz pomocy A&E (oddziału ratunkowego), zostaniesz poinformowany(-a), aby bezpośrednio udać się do A&E, lub skieruje cię do zespołu NHS na dodatkowe badanie.

W zależności od sytuacji klinicznej może to wymagać przeprowadzenia najpierw rozmowy telefonicznej lub wideo.

W razie konieczności personel poradni może umówić dla ciebie wizytę w szpitalu na konkretną godzinę, aby zapewnić ci bezpieczeństwo i pomóc ci uzyskać właściwą opiekę we właściwym czasie. Jeżeli personel uzna, że powinieneś/powinnaś udać się do A&E (oddziału ratunkowego), pomoże ci uzyskać niezbędną pomoc możliwie jak najszybciej, najbezpieczniej i jak najbliżej twojego miejsca zamieszkania.

Użytkownicy telefonów tekstowych i brytyjskiego języka migowego (BSL)

Użytkownicy telefonów tekstowych i usługi Relay UK

Możesz zadzwonić do NHS 24 111 pod numer: **18001 111** lub NHS inform pod numer: **18001 0800 224488**. Możesz również skorzystać z aplikacji Relay UK: relayuk.bt.com

Brytyjski język migowy (BSL)

Jeżeli posługujesz się brytyjskim językiem migowym (BSL), możesz skorzystać z bezpłatnej usługi tłumaczenia BSL w trybie wideo **ContactSCOTLAND-BSL**, dostępnej przez całą dobę pod adresem: contactscotland-bsl.org

MINOR INJURIES UNIT (MIU – LOKALNE AMBULATORIUM)

Jakie świadczy usługi

Do Minor Injuries Unit (MIU, lokalnego ambulatorium) możesz udać się z bolesnymi urazami niezagrażającymi życiu, takimi jak zranienia, niewielkie oparzenia, zwichnięcia i skręcenia. Przeważnie w MIU uzyskasz pomoc szybciej niż na A&E.

Jak skorzystać z usługi

Jeżeli uważasz, że potrzebujesz odwiedzić MIU, zadzwoń do **NHS 24** pod numer **111**, a personel infolinii skieruje cię do najbardziej właściwego specjalisty. Jeżeli nie masz pewności, dokąd się udać, dodatkowe informacje znajdziesz na stronie: [NHSinform.scot](https://www.nhs.uk/infocentre)

A&E/999

Jakie świadczy usługi

Twój lokalny oddział ratunkowy A&E jest czynny i przyjmuje pacjentów z zagrożeniem życia oraz inne nagłe przypadki, takie jak ciężkie obrażenia, podejrzenie zawału serca lub udaru, ciężkie duszności lub nasilone krwawienia.

Jak skorzystać z usługi

Jeżeli jest to stan nagły zagrażający życiu, należy zawsze udać się bezpośrednio do **A&E** lub zadzwonić pod numer **999**. Zachęcamy jednak wszystkich do zastanowienia się, zanim udadzą się do A&E. Jeżeli nie wiesz, czy powinieneś/powinnaś udać się do A&E, najpierw warto wejść na stronę: [NHSinform.scot](https://www.nhs.uk/infocentre). Jeżeli musisz udać się do A&E, ale nie jest to sytuacja nagła, zadzwoń do **NHS 24** pod numer **111**.



WSPARCIE W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Jakie świadczy usługi

Oprócz przychodni twojego GP dostępne są także służby ds. zdrowia psychicznego, które zapewnią ci bezpłatną pomoc w zakresie problemów takich jak stres, lęk, depresja i napady paniki.

Służby te świadczą także pomoc osobom w każdym wieku, które doznają cierpienia i potrzebują natychmiastowego wsparcia.

Jak skorzystać z usług

Przychodnia twojego GP jest czynna i chętnie udzieli ci pomocy – pamiętaj jednak, aby najpierw umówić się na wizytę.

Wsparcie telefoniczne – Jeżeli masz trudności ze zdrowiem psychicznym lub potrzebujesz wsparcia emocjonalnego, możesz zadzwonić do:

- Breathing Space pod numer **0800 83 85 87** – od poniedziałku do czwartku w godzinach 18–2 w nocy oraz w weekendy od godz. 18 w piątek do godz. 6 rano w poniedziałek. Możesz także wejść na stronę: **breathingspace.scot**
- Jeżeli potrzebujesz pilnego wsparcia, zadzwoń do **NHS 24** pod numer **111** dostępny przez całą dobę.

Na stronie **[NHSinform.scot/mentalhealth](https://nhsinform.scot/mentalhealth)** znajdziesz pomocne materiały na temat zdrowia psychicznego – porady, informacje i wsparcie lokalne. Możesz także wejść na stronę: **clearyourhead.scot**, na której znajdziesz praktyczne porady i pomysły, jak zadbać o swoje samopoczucie psychiczne.



STOMATOLOG

Jakie świadczy usługi

Jeżeli boli cię ząb lub masz problem z jamą ustną, który chciał(a)byś z kimś skonsultować, skontaktuj się ze swoim stomatologiem. Dotyczy to także urazów jamy ustnej i niegojących się owrzodzeń.

Jak skorzystać z usługi

Nie przychodź bez umówienia wcześniej terminu wizyty. Z powodu obowiązującego dystansu społecznego i środków kontroli zakażeń gabinety stomatologiczne mogą codziennie przyjąć ograniczoną liczbę pacjentów. W związku z tym priorytetowo traktowane są osoby z problemami wymagającymi pilnej pomocy i leczenia. Aby umówić się na wizytę, zadzwoń do gabinetu stomatologa lub postąp zgodnie z instrukcjami podanymi na jego stronie internetowej.

W razie pilnego problemu stomatologicznego w godzinach, w których gabinet twojego stomatologa jest nieczynny, możesz skontaktować się z **NHS 24** pod numerem **111**.

Jeżeli nie jesteś jeszcze zarejestrowany(-a) u stomatologa, powinieneś/powinnaś zadzwonić na regionalną infolinię stomatologiczną. Numer infolinii znajdziesz pod adresem: **NHSinform.scot/dental** – w sekcji „Assessing emergency dental care” (dyżur stomatologiczny).

OPTOMETRYSTA

Jakie świadczy usługi

W razie problemów ze wzrokiem należy **zawsze** w pierwszej kolejności skontaktować się z optometrystą. Optometryści, którzy są wysoce wykwalifikowanymi klinicystami, udzielą porad przy większości problemów z oczami i wzrokiem.

Wszyscy mieszkańcy Wielkiej Brytanii mogą skorzystać z bezpłatnych badań wzroku oferowanych przez NHS. Warto regularnie badać oczy, nawet jeżeli nie martwisz się o wzrok, ponieważ pozwoli to wcześniej wykryć choroby oczu oraz oznaki innych poważnych problemów zdrowotnych. Twój optometrysta może w razie potrzeby skierować cię do innego specjalisty.

Jak skorzystać z usługi

Aby umówić się na wizytę, zadzwoń lub napisz e-mail do optometrysty albo postąp zgodnie z instrukcjami podanymi na jego stronie internetowej.

Jeżeli nie możesz wyjść z domu samodzielnie z powodu schorzenia fizycznego, choroby psychicznej lub niepełnosprawności, możesz skorzystać z wizyty domowej. Skontaktuj się z gabinetem optometrysty, aby uzyskać pomoc w jej umówieniu. Aby znaleźć gabinet optometrysty w swojej okolicy, wejdź na stronę: **NHSinform.scot/optometry**

OPIEKA POŁOŻNICZA

Placówki położnicze świadczą wysokiej jakości opiekę i wsparcie również w czasie pandemii. Twoja położna porozmawia z tobą o tym, na jakie wizyty powinnaś się stawić, np. na rutynowe badania USG. Zmianie może jednak ulec sposób realizacji niektórych wizyt. Mogą na przykład odbywać się w formie wideokonferencji zamiast spotkania osobistego.

Twoja położna na pewno przekaże ci numery telefonów, pod którymi uzyskasz pomoc, ale dodatkowe informacje są także dostępne pod adresami: [NHSinform.scot/ready-steady-baby](https://www.nhs.uk/healthcareprofessionals/ready-steady-baby) oraz [parentclub.scot](https://www.parentclub.scot)

W czasie ciąży powinnaś nadal przestrzegać wskazówek dotyczących zdrowia, w tym także obserwowania ruchów dziecka, i natychmiast skontaktować się ze swoją położną, jeżeli uznasz, że dziecko porusza się mniej niż zwykle. W razie jakichkolwiek obaw w czasie ciąży niezwłocznie kontaktuj się ze swoją położną.

PLANOWA OPIEKA SZPITALNA (OPIEKA PLANOWA / AMBULATORYJNA)

Pandemia niestety spowodowała ograniczenie dostępności usług medycznych. NHS Scotland nadal jednak leczy pacjentów, kierując się powagą ich stanu zdrowia i z zachowaniem niezbędnych zasad ochrony oraz środków ochrony indywidualnej.

Jeżeli obecnie czekasz na wizytę lub zabieg, a doznasz pogorszenia objawów, skontaktuj się z zespołem klinicznym szpitala lub z przychodnią GP.

Koronawirus będzie krążył w populacji jeszcze przez pewien czas, dlatego przywracanie zawieszonych usług musi odbywać się z uwzględnieniem konieczności zachowania kontroli nad wirusem, dalszej ochrony NHS oraz ratowania życia ludzkiego.



OCHRONA PRZED KORONAWIRUSEM – CZEGO SIĘ SPODZIEWAĆ

Aby zapewnić wszystkim bezpieczeństwo, musisz znać poniższe informacje:

Wizyty

- Umawiając wizytę w dowolnej placówce NHS, musisz poinformować zespół medyczny, czy ty lub dowolna osoba, z którą mieszkasz, macie objawy koronawirusa – niezależnie od tego, czy poddaliście się testowi, czy nie.
- Wyznaczona zostanie dokładna godzina wizyty. Nie przychodź na nią zbyt wcześnie ani nie spóźnij się.
- Zapoznaj się ze wszystkimi otrzymanymi informacjami o tym, czego możesz spodziewać się na wizycie.
- Jeżeli przed wizytą pojawią się u ciebie objawy koronawirusa, należy przełożyć ją na inny termin.

Konsultacje telefoniczne i wideo

- Wiele wizyt odbywa się obecnie telefonicznie lub za pośrednictwem aplikacji Near Me służącej do prowadzenia telekonferencji za pomocą komputera, tabletu lub telefonu komórkowego.
- Nie martw się, jeżeli nie możesz korzystać z tych urządzeń – nie przeszkodzi ci to w uzyskaniu potrzebnej opieki medycznej.
- Telefon i aplikacja Near Me nie zawsze są odpowiednie, dlatego czasem konieczne będzie bezpośrednie spotkanie ze specjalistą.

Wizyta w placówce służby zdrowia

- Nie należy przychodzić na wizytę, jeżeli ty lub osoba, z którą mieszkasz, przebywacie w izolacji z powodu koronawirusa – o ile nie zostaniesz poinformowany(-a) inaczej.
- Należy zakrywać twarz, chyba że jesteś zwolniony(-a) z tego obowiązku.
- Zachowuj odległość 2 metrów od innych osób.
- Personel będzie korzystał z odpowiednich środków ochrony indywidualnej.
- Przestrzegaj wszelkich poleceń personelu.

Traktuj personel NHS Scotland z szacunkiem. Osoby te dokładają wszelkich starań, aby zapewnić ci potrzebną opiekę. Żadne formy przemocy czy agresji wobec nich nie będą tolerowane.

KORONAWIRUS – CHROŃ SIEBIE I INNYCH

Test & Protect:

Jeżeli masz objawy koronawirusa (gorączka, uporczywy kaszel od niedawna, utrata smaku lub węchu), ty i twoje gospodarstwo domowe musicie natychmiast rozpocząć izolację i niezwłocznie zarezerwować test – na stronie: [NHSinform.scot/test-and-protect](https://www.nhs.uk/inform-scot/test-and-protect) lub pod numerem **0800 028 2816**. Nie czekaj ze zgłoszeniem się na test, aż twoje objawy ulegną poprawie, a jeśli potrzebujesz pomocy w zarezerwowaniu testu, zadzwoń pod numer: **0300 303 2713**.

Informacje o samoizolacji:

Jeżeli otrzymasz dodatni wynik testu, musisz pozostać w domu przez 10 dni (lub dłużej, jeżeli utrzymuje się u ciebie gorączka). Osoby, które miały z tobą bliski kontakt, w tym członkowie twojego gospodarstwa domowego, również powinny izolować się przez 10 dni. Jeżeli otrzymasz dodatni wynik testu, osoba odpowiedzialna za identyfikację kontaktów z nosicielami skontaktuje się z tobą, aby poinformować osoby, z którymi miałeś(-aś) bliski kontakt o konieczności rozpoczęcia samoizolacji. Jeżeli to ty zostaniesz poinformowany(-a), że miałeś(-aś) bliski kontakt, z nosicielem, musisz rozpocząć samoizolację zgodnie z poleceniami osoby odpowiedzialnej za identyfikację kontaktów.

Jeżeli objawy ulegną nasileniu lub będą trwały dłużej niż 10 dni, zadzwoń do **NHS 24** pod numer **111**. Jeżeli masz

gorączkę przez ponad 10 dni, izolacja powinna trwać jeszcze przez 48 godzin po jej ustąpieniu. Inne objawy, takie jak kaszel czy brak smaku lub węchu mogą utrzymywać się dłużej niż okres 10-dniowej izolacji, nie wymagają jednak jej wydłużenia.

Wsparcie podczas samoizolacji:

Jeżeli zostaniesz poproszony(-a) o rozpoczęcie samoizolacji i będziesz potrzebował(a) pomocy, możesz zadzwonić na krajową infolinię pomocową (National Assistance Helpline) (0800 111 4000) lub na telefon tekstowy (0800 111 4114) od poniedziałku do piątku w godzinach 9–17. Na infolinii otrzymasz także informacje na temat zapomogi z tytułu samoizolacji (Self-Isolation Support Grant) w wysokości 500 GBP, przeznaczonej dla osób pracujących otrzymujących zasiłki z powodu niskich dochodów.

Osoby w podeszłym wieku mogą również zadzwonić na bezpłatną infolinię Age Scotland pod numer 0800 12 44 222, która zapewni im informacje, porady i możliwość porozmawiania z przyjazną osobą. Jest ona dostępna od poniedziałku do piątku w godzinach 9–17.

Aplikacja Protect Scotland:

Pobierz bezpłatną **aplikację Protect Scotland** ze strony: protect.scot. Trwa to jedynie kilka minut, a pomoże w śledzeniu kontaktów z nosicielami i szybszym przerwaniu łańcucha rozprzestrzeniania się zakażeń.

Informacje o koronawirusie znajdziesz na stronie: [NHSinform.scot/coronavirus](https://www.nhs.uk/inform-scot/coronavirus)



Wejdź na stronę: [gov.scot/right-care](https://www.gov.scot/right-care), aby otrzymać tę broszurę w dodatkowych językach i formatach, lub wyślij pismo na adres: Scottish Government, St Andrew's House, Regent Road, Edinburgh EH1 3DG, podając w tytule „Right care” (właściwa opieka).
Styczeń 2021 r.

