



Healthier
Scotland
Scottish
Government

The background of the page features three overlapping images: a pair of hands being washed with green soap, a crumpled blue surgical cap, and a person in a blue shirt with their arms crossed.

GHID DE SERVICII NHS SCOTLAND

Romanian version:
Right care, right place

Right Care
Right Place

[NHSinform.scot/right-care](https://nhs.uk/inform.scot/right-care)

VĂ RUGĂM SĂ-L PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE
VIITOARE



ÎNGRIJIREA POTRIVITĂ LA LOCUL POTRIVIT – GHID DE SERVICII NHS SCOTLAND

Coronavirusul a determinat schimbarea modului de lucru al NHS Scotland și a modului de accesare a serviciilor, pentru siguranța tuturor. Este important să știm cu toții cum să beneficiem de îngrijirea potrivită, în condiții de siguranță.

Acest ghid va explica la care servicii NHS să apelați pentru diferite probleme de sănătate, și cum să aveți grijă de sănătatea dv. și a persoanelor pe care le îngrijiți.

Fiți pregătiți

Faceți acum câteva lucruri simple care vă vor ajuta să vă descurcați mai bine în cazul în care vă veți îmbolnăvi:

- Asigurați-vă că rețetele dv. de repetare a medicației sunt actualizate
- Păstrați în casă câteva remedii pentru răceală și pentru gripă

Vaccinarea antigripală

Gripa este o boală gravă, iar acum, în timpul epidemiei de coronavirus, este și mai important să vi se administreze vaccinul antigripal gratuit. Pentru a afla dacă sunteți eligibil(ă), accesați [NHSinform.scot/flu](https://www.nhsinform.scot/flu) sau sunați la numărul **0800 22 44 88**.

Vaccinarea împotriva COVID-19

Vaccinul împotriva COVID-19 este acum disponibil și au prioritate persoanele cu risc crescut. Dacă aveți întrebări privind vaccinul împotriva COVID-19, accesați www.nhsinform.scot/covid19vaccine sau sunați la numărul **0800 030 8013** (disponibil între orele 8.00–20.00, 7 zile pe săptămână). Dv. nu trebuie să faceți nimic – vă vom contacta noi pentru a vă invita la vaccinare. Nu trebuie să luați legătura cu cabinetul GP-ului dv.

CUM SĂ OBȚINEȚI ÎNGRIJIREA POTRIVITĂ LA LOCUL POTRIVIT

Există o gamă de servicii medicale de la NHS. Pentru a ne asigura că toată lumea poate accesa îngrijirea de care are nevoie rapid și în condiții de siguranță, este important să alegeți îngrijirea potrivită la locul potrivit.

NHSINFORM.SCOT

Pentru ce este acest serviciu

NHSinform.scot este site-ul web național al Scoției cu informații despre sănătate. Acesta furnizează informații exacte și corecte pentru a vă ajuta să luați decizii în cunoștință de cauză. Include recomandări și informații despre:

- Simptome frecvente
- Auto-asistență
- Unde să vă duceți dacă aveți nevoie de îngrijire medicală suplimentară

- Detalii despre serviciile medicale din zona dv., inclusiv nume, adrese, program de lucru și detalii despre servicii. Acesta este cunoscut sub numele de **Scotland's Service Directory (Directorul de Servicii al Scoției)**.



FARMACIA COMUNITARĂ

Pentru ce este acest serviciu

Dacă aveți o afecțiune minoră, ar trebui să vă duceți mai întâi la o farmacie din zona dv. Farmacia locală vă poate ajuta cu:

- Gestionarea rețetelor dv. de repetare a medicației
- Accesul la contracepție gratuită de urgență
- Recomandări și tratament pentru afecțiuni minore cum ar fi răceli, herpes, durere în gât, diaree sau constipație, indigestie și dureri prin NHS Pharmacy First Scotland (programul NHS Scotland Mai Întâi la Farmacie)
- Ajutor în afecțiuni frecvente cum ar fi infecții urinare și impetigo („bube dulci”) prin NHS Pharmacy First Scotland (programul NHS Scotland Mai Întâi la Farmacie)

Tot ce discutați cu farmacistul este confidențial. Dacă este necesar, farmacistul dv. vă poate îndruma către alt cadru medical.

Cum să accesați serviciul

Farmacile locale sunt deschise. Este posibil să vi se ceară să așteptați afară un timp, pentru a permite distanțarea fizică în interior.

Pentru rețetele dv. de repetare a medicației:

- Vă rugăm să aveți în vedere un interval mai mare de timp, de obicei 3 zile, când comandați din nou medicamentele
- Vă rugăm să nu comandați mai multe medicamente decât aveți nevoie
- Dacă rămâneți fără medicamente, în anumite circumstanțe farmacistul dv. vă poate oferi maximum un set din medicamentele dv. fără rețetă de la GP
- Dacă nu puteți să vă duceți la farmacie pentru a vă lua medicamentele și nu aveți pe cineva care să le poată ridica pentru dv., întrebați-i pe cei de la farmacie dacă nu vă pot ajuta

CABINETUL GP-ULUI

Pentru ce este acest serviciu

Cabinetele GP sunt deschise și sunt disponibile pentru necesitățile dv. medicale, însă lucrează diferit din cauza coronavirusului.

Cum să accesați serviciul

Cabinetele GP sunt foarte ocupate, prin urmare, înainte de a decide să vă contactați cabinetul, vă rugăm să vă gândiți dacă vă puteți rezolva problema singur(ă). Solicitați indicații de la [NHSinform.scot](https://www.nhs.uk/inform-scot) sau de la farmacia locală.

Vă rugăm să nu vă duceți fără programare.

Este posibil ca medicul dv. să nu fie cea mai adecvată persoană pentru a vă ajuta, în funcție de necesitățile dv. medicale. Există multe alte cadre medicale care lucrează în cabinetele de medicină generală, cum ar fi asistentele medicale, și în echipa extinsă a comunității, cum ar fi asistentele medicale comunitare pentru sănătatea mintală, asistentele districtuale, cadrele medicale care fac vizite la domiciliu, asistentele medicale pentru dizabilități de învățare, fizioterapeuții, terapeuții ocupaționali, paramedicii și alți specialiști. Când sunați la cabinet, personalul v-ar putea solicita niște informații

generale pentru a vă ajuta să vă întâlniți sau să vorbiți cu persoana cea mai potrivită din echipă.

În cazul în care cabinetul GP-ului dv. este închis și simțiți că afecțiunea dv. nu poate aștepta până când se va redeschide, puteți accesa **serviciul GP în afara programului sunând la NHS 24 la numărul 111.**

Tuse persistentă

Unele simptome de cancer pulmonar sunt similare cu coronavirusul, cum ar fi tusea. Dacă aveți vârsta de 40 de ani sau mai mult și aveți o tuse persistentă nouă sau diferită mai mult de 3 săptămâni, contactați cabinetul GP-ului dv. Depistarea din timp a cancerului pulmonar îl face mai ușor de tratat.



ASISTENȚĂ MEDICALĂ IMEDIATĂ

Acum puteți accesa servicii de îngrijire urgentă sunând la **NHS 24** la numărul **111** – ziua sau noaptea. În timp ce, în cazul urgențelor, oamenii trebuie să sune în continuare la numărul **999** sau să se ducă direct la **A&E** (Accidente și urgențe), persoanele cu afecțiuni care nu le pun viața în pericol, care de obicei s-ar duce la **A&E**, acum trebuie să sune la **NHS 24** la numărul **111**.

NHS 24 LA NUMĂRUL 111

Pentru ce este acest serviciu

NHS 24 la numărul 111 vă poate ajuta să primiți îngrijirea potrivită dacă:

- Considerați că aveți nevoie de A&E, dar nu este o problemă care să vă amenințe viața
- Cabinetul GP-ului dv. sau cel stomatologic este închis și nu puteți aștepta până când se va redeschide

Cum să accesați serviciul

Sunați la NHS 24 la numărul 111. Aceștia vă vor evalua și vă vor recomanda ce să faceți în continuare.

Dacă va fi necesară o evaluare medicală suplimentară, NHS 24 vă va îndruma către cel mai potrivit cadru medical. Dacă vor considera că aveți nevoie de A&E, fie vă vor recomanda să vă duceți direct la A&E, fie vă vor îndruma către echipa locală NHS pentru o evaluare suplimentară.

Acest lucru poate implica un apel telefonic sau video într-o primă fază, dacă este clinic necesar.

Dacă este cazul, aceștia pot aranja apoi ca dv. să vă duceți la spital la o anumită oră, pentru a vă menține în siguranță și pentru a vă ajuta să primiți îngrijirea potrivită la momentul potrivit. Dacă aceștia nu consideră că trebuie să vă duceți la A&E, vă vor ajuta să primiți îngrijirea de care aveți nevoie cât mai rapid posibil și cât mai aproape de casă, în condiții de maximă siguranță.

Utilizatori telefon text și BSL

Telefon text și Relay UK

Puteți suna la NHS 24 111 la numărul **18001 111** sau la NHS inform la numărul **18001 0800 224488** sau puteți utiliza aplicația Relay UK relayuk.bt.com

BSL

Dacă utilizați BSL, puteți apela la serviciul de interpretariat cu transmisie video **ContactSCOTLAND-BSL**, disponibil 24/7 la contactscotland-bsl.org

MINOR INJURIES UNIT (UNITATEA DE TRAUMATISME MINORE) (MIU)

Pentru ce este acest serviciu

Puteți să vă duceți la Minor Injuries Unit (MIU) locală pentru traumatisme care nu vă pun viața în pericol, dar care sunt dureroase, cum ar fi tăieturi, arsuri minore, entorse și luxații. Deseori puteți ajunge la MIU mai rapid decât dacă vă duceți la A&E.

A&E/999

Pentru ce este acest serviciu

Secția locală de A&E este deschisă pentru accidente și urgențe care pun viața în pericol, cum ar fi traumatisme grave, suspectarea unui atac de cord sau accident cerebral, dificultăți grave de respirație sau sângerări grave.

Cum să accesați serviciul

La o urgență care pune viața în pericol trebuie întotdeauna să vă duceți direct la **A&E** sau să sunați la numărul **999**. Cu toate acestea, încurajăm oamenii să se gândească bine înainte de a apela la serviciile A&E. În cazul în care nu sunteți sigur(ă) dacă trebuie să vă duceți la A&E, trebuie să accesați în primul rând **NHSinform.scot**. Dacă trebuie să vă duceți la A&E, dar nu este o urgență, sunați la **NHS 24** la numărul **111**.

Cum să accesați serviciul

În cazul în care considerați că trebuie să vă duceți la o MIU, trebuie să sunați la **NHS 24** la numărul **111** și vă vor îndruma către îngrijirea optimă pentru necesitățile dv. Sau dacă nu sunteți sigur(ă) unde ar trebui să vă duceți, accesați **NHSinform.scot** pentru recomandări.



SUSȚINEREA SĂNĂȚĂȚII MINTALE

Pentru ce sunt aceste servicii

În afară de cabinetul GP-ului, serviciile de sănătate mintală sunt disponibile pentru a asigura ajutor gratuit pentru o serie de afecțiuni cum ar fi stres, anxietate, depresie și stări de panică.

Acestea asigură susținere și persoanelor de toate vârstele care se confruntă cu o suferință și care au nevoie de un răspuns imediat.

Cum să accesați serviciile

Cabinetul GP-ului dv. este deschis și disponibil pentru a vă ajuta, dar vă rugăm să nu uitați să faceți mai întâi o programare.

Susținere prin telefon – Dacă aveți probleme de sănătate mintală sau aveți nevoie de ajutor emoțional, puteți suna la:

- Breathing Space, la numărul **0800 83 85 87**, deschis în timpul săptămânii de luni până joi între orele 18.00 și 2.00 și în weekend de vineri, de la ora 18.00, până luni, la ora 6.00. Puteți accesa, de asemenea, [breathingspace.scot](https://www.breathingspace.scot)
- Pentru ajutor urgent vă rugăm să sunați la **NHS 24** la numărul **111**, 24 de ore pe zi

[NHSinform.scot/mentalhealth](https://www.nhsinform.scot/mentalhealth)

posedă resurse pentru a vă ajuta în privința sănătății dv. mintale dacă aveți nevoie de recomandări, informații sau ajutor local. Sau puteți accesa [clearyourhead.scot](https://www.clearyourhead.scot) pentru recomandări și idei practice privind modul în care să vă îngrijiți sănătatea mintală.



STOMATOLOG

Pentru ce este acest serviciu

Trebuie să vă contactați stomatologul dacă aveți dureri sau probleme ale cavității bucale pe care doriți să le examineze. Acestea includ leziunile bucale și ulcerările care nu se vindecă.

Cum să accesați serviciul

Vă rugăm să nu vă duceți fără programare. Din cauza regulilor de distanțare socială și de combatere a infecțiilor, cabinetele stomatologice au un număr limitat de programări pe zi. Au prioritate persoanele cu probleme și tratamente urgente. Pentru a face o programare, sunați la cabinetul dv. stomatologic sau urmați recomandările de pe site-ul lor web.

Dacă aveți o problemă stomatologică urgentă, iar cabinetul dv. stomatologic este închis, puteți contacta **NHS 24** la numărul **111**.

Dacă nu sunteți înregistrat(ă) la un stomatolog, trebuie să sunați la linia de asistență stomatologică regională. Veți găsi numărul online la **NHSinform.scot/dental** - la rubrica 'Accessing emergency dental care' (Accesarea îngrijirii stomatologice urgente).

OPTOMETRIST

Pentru ce este acest serviciu

Dacă aveți o problemă oculară, trebuie să contactați **întotdeauna** în primul rând un cabinet de optometrie. Majoritatea afecțiunilor oculare pot fi rezolvate de optometriști, care sunt clinicieni foarte capabili.

Toți rezidenții Regatului Unit beneficiază de examinări oculare gratuite prin NHS. Este important să vi se examineze ochii în mod regulat, chiar dacă nu sunteți îngrijorat(ă) de vederea dv., pentru a putea detecta din timp problemele oculare și semnele altor afecțiuni medicale semnificative. Dacă este necesar, optometrul dv. vă poate face trimitere la un specialist dacă aveți nevoie de ajutor adițional.

Cum să accesați serviciul

Pentru a face o programare, sunați sau trimiteți un email la cabinet sau urmați recomandările de pe site-ul lor web.

Dacă nu puteți pleca de acasă fără a fi însoțit(ă) din cauza unei afecțiuni fizice sau psihice sau din cauza unei dizabilități, puteți beneficia de o consultație la domiciliu. Contactați un cabinet de optometrie pentru a obține ajutor în acest sens. Pentru a găsi cabinetul de optometrie din zona dv., accesați **NHSinform.scot/optometry**

SERVICII DE MATERNITATE

Serviciile de maternitate continuă să asigure îngrijire și ajutor de înaltă calitate pe perioada pandemiei. Moașa va vorbi cu dv. despre programările la care trebuie să vă duceți, cum ar fi pentru ecografiile de rutină. Cu toate acestea, modul în care veți primi unele îngrijiri se poate schimba, de exemplu prin apel video și nu în persoană.

Moașa dv. se va asigura că aveți numerele de telefon de contact pentru îngrijire, însă recomandări suplimentare sunt de asemenea disponibile la [NHSinform.scot/ready-steady-baby](https://www.nhs.uk/inform-scot/ready-steady-baby) și [parentclub.scot](https://www.parentclub.scot)

Trebuie să continuați să respectați recomandările medicale în timpul sarcinii, inclusiv monitorizarea mișcărilor bebelușului, și să luați legătura imediat cu moașa dv. dacă simțiți că bebelușul se mișcă mai puțin decât în mod normal. Dacă este ceva care vă îngrijorează pe parcursul sarcinii, vă rugăm să nu amânați și să vorbiți cu moașa dv.

INTERNARE PLANIFICATĂ ÎN SPITAL (ÎNGRIJIRE ELECTIVĂ/SISTEM AMBULATORIU)

Din păcate, pandemia a avut un impact asupra serviciilor, ducând la reducerea capacității. Cu toate acestea, NHS Scotland continuă să trateze pacienții în funcție de urgența clinică, respectând cerințele actuale de prevenire a infecțiilor și de purtare a echipamentelor individuale de protecție (EIP).

Dacă așteptați în prezent o programare sau o procedură și simptomele dv. se agravează, vă rugăm să contactați echipa clinică a spitalului sau cabinetul GP-ului.

Coronavirusul va mai persista un timp, iar reluarea serviciilor întrerupte trebuie evaluată în funcție de necesitatea de a ține virusul sub control, în timp ce vom continua să protejăm NHS și să salvăm vieți.



MĂSURI DE SIGURANȚĂ ÎMPOTRIVA CORONAVIRUSULUI – LA CE VĂ PUTEȚI AȘTE

Pentru ca toată lumea să fie în siguranță, în continuare sunt prezentate lucrurile pe care trebuie să le știți și la ce vă puteți aștepta:

Programări

- Când faceți o programare la un serviciu NHS, trebuie să avertizați echipa medicală dacă dv. sau o persoană care locuiește împreună cu dv. aveți simptome de coronavirus, indiferent dacă ați fost sau nu testați
- Vi se va comunica o oră exactă pentru programare. Vă rugăm să nu vă duceți mai devreme sau mai târziu
- Vă rugăm să citiți toate informațiile care vă sunt furnizate pentru a ști la ce vă puteți aștepta când vă duceți la programare
- Dacă manifestați simptome de coronavirus înainte de a face programarea, ar fi bine să o amânați

Consultații prin telefon și video

- Multe consultații au loc acum prin telefon sau prin Near Me, care este un apel video ce utilizează computerul, tableta sau telefonul dv. mobil
- Nu vă faceți griji dacă nu puteți utiliza aceste dispozitive, acest lucru nu vă va împiedica să obțineți îngrijirea de care aveți nevoie
- Telefonul și Near Me nu sunt întotdeauna adecvate și s-ar putea să fie nevoie să consultați un cadru medical în persoană

Când vă duceți la o instituție medicală

- Nu trebuie să vă duceți în persoană dacă dv. sau o persoană care locuiește împreună cu dv. vă izolați din cauza coronavirusului, cu excepția cazului în care vi se spune altceva
- Trebuie să purtați protecție pentru față în cazul în care nu sunteți exceptat(ă)
- Vă rugăm să păstrați o distanță de 2 metri față de ceilalți
- Personalul va purta EIP corespunzător
- Respectați instrucțiunile date de personal

Vă rugăm să tratați cu respect personalul NHS Scotland. Acesta face tot posibilul pentru a vă oferi îngrijirea de care aveți nevoie și nu tolerează abuzurile sau violența.

CORONAVIRUS – PROTEJAȚI-VĂ PE DV. ȘI PE CEI DIN JUR

Test & Protect:

Dacă aveți simptome de coronavirus (febră, tuse nouă continuă, pierderea simțului gustului sau mirosului), dv. și cei care locuiesc împreună cu dv. trebuie să vă izolați imediat și să vă rezervați un test cât mai repede posibil – [NHSinform.scot/test-and-protect](https://www.nhs.uk/inform-scot/test-and-protect) sau **0800 028 2816**. Nu așteptați să vedeți dacă simptomele dv. se ameliorează înainte de a rezerva un test și sunați la numărul **0300 303 2713** dacă aveți nevoie de ajutor pentru a face rezervarea.

Recomandări pentru autoizolare:

Dacă rezultatul dv. la test este pozitiv, trebuie să rămâneți la domiciliu timp de 10 zile (sau mai mult dacă febra persistă). Pentru contactele dv. directe, inclusiv cei din locuința dv., perioada de izolare este tot 10 zile. Dacă rezultatul dv. la test este pozitiv, o persoană din echipa de urmărire a contactelor va lua legătura cu dv., astfel încât persoanele cu care ați intrat în contact direct să poată fi anunțate să se izoleze. Dacă vi se spune că sunteți un contact direct, trebuie să vă autoizolați conform indicațiilor echipei de urmărire a contactelor.

Dacă simptomele se agravează sau durează mai mult de 10 zile, sunați la **NHS 24** la numărul **111**. Dacă faceți febră mai mult de 10 zile, continuați

izolarea încă 48 de ore după dispariția acesteia. Alte simptome, cum ar fi tusea sau pierderea continuă a simțului gustului sau mirosului, pot continua după perioada de izolare de 10 zile, dar nu necesită izolare continuă.

Ajutor în perioada de autoizolare:

Dacă vi se cere să vă autoizolați și aveți nevoie de ajutor, puteți suna la National Assistance Helpline (0800 111 4000) sau la telefonul text (0800 111 4114) între orele 9.00-17.00, de luni până vineri. Linia de asistență vă poate îndruma, de asemenea, cu privire la Self-isolation Support Grant de £500, disponibil pentru salariații cu venituri reduse.

Persoanele în vârstă pot suna, de asemenea, la linia de asistență gratuită Age Scotland, la numărul 0800 12 44 222, care furnizează informații, recomandări și prietenii celor care doresc să discute cu cineva. Aceasta este deschisă între orele 9.00-17.00, de luni până vineri.

Aplicația Protect Scotland:

Descărcați aplicația gratuită **Protect Scotland** la protect.scot. Nu durează decât câteva minute și ajută echipa de urmărire a contactelor să oprească mai rapid răspândirea.

Pentru informații despre coronavirus, accesați [NHSinform.scot/coronavirus](https://www.nhs.uk/inform-scot/coronavirus)



Accesați [gov.scot/right-care](https://www.gov.scot/right-care) pentru această broșură în alte limbi și formate sau scrieți la Scottish Government (Guvernul Scoției), St Andrew's House, Regent Road, Edinburgh EH1 3DG, cu mențiunea 'right care' (îngrijirea potrivită).

