



Healthier
Scotland
Scottish
Government

The background of the poster 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 hugging themselves. The overall color palette is dominated by shades of green and blue.

SPRIEVODCA SLUŽBAMI NHS SCOTLAND

Slovak version:
Right care, right place

Right Care
Right Place

[NHSinform.scot/right-care](https://nhsinform.scot/right-care)
USCHOVAJTE PRE BUDÚCE POUŽITIE



SPRÁVNA STAROSTLIVOSŤ NA SPRÁVNOM MIESTE – SPRIEVODCA SLUŽBAMI NHS SCOTLAND

Koronavírus mení spôsoby, ako NHS Scotland pracuje a ako sa dostaneme k službám tak, aby to bolo bezpečné. Je dôležité, aby sme všetci vedeli, ako sa bezpečne dostať k správnej starostlivosti.

Tento sprievodca vám poradí, ktorú službu NHS využiť pri rôznych zdravotných problémoch, ako sa starať o svoje zdravie a o ľudí, ktorých máte v opatere.

Buďte pripravení

Ak urobíte teraz niekoľko jednoduchých krokov, pomôžu vám lepšie zvládnuť prípadné ochorenie:

- Skontrolujte, či máte zabezpečené opakované predpisovanie liekov
- Majte doma bežné lieky na prechladnutie a chrípku

Očkovanie proti chrípke

Chrípka je závažné ochorenie a pri výskyte koronavírusu je ešte dôležitejšie dať sa bezplatne zaočkovať proti chrípke. Na stránke [NHSinform.scot/flu](https://www.nhs.uk/flu) alebo na telefónnom čísle **0800 22 44 88** zistíte, či máte na očkovanie nárok.

Očkovanie proti ochoreniu COVID-19

Vakcína proti ochoreniu COVID-19 je už dostupná. Uprednostníme ľudí z rizikových skupín. Ak máte o očkovaní proti ochoreniu COVID-19 nejaké otázky, navštívte stránku [NHSinform.scot/covid19vaccine](https://www.nhs.uk/covid19vaccine) alebo zavolajte na číslo **0800 030 8013** (denne 8.00–20.00). Nemusíte nič robiť – budeme vás kontaktovať a na očkovanie vás pozveme. Nemusíte kontaktovať svojho GP.

AKO DOSTAŤ SPRÁVNÚ STAROSTLIVOSŤ NA SPRÁVНОM MIESTE

Existuje množstvo zdravotníckych služieb NHS. Aby sme zabezpečili dostupnosť rýchlej a spoľahlivej starostlivosti pre všetkých, je dôležité vybrať si správnu starostlivosť na správnom mieste.

NHSINFORM.SCOT

Na čo je táto služba

NHSinform.scot je škótska stránka s informáciami o verejnom zdraví. Poskytuje presné a spoľahlivé informácie, ktoré vám pomôžu zodpovedne sa rozhodnúť. Nájdete tu nasledujúce rady a informácie:

- Bežné príznaky
- Ako si môžete pomôcť sami
- Kam máte ísť, ak potrebujete ďalšiu zdravotnú starostlivosť

- Podrobné informácie o miestnych zdravotníckych a podporných službách, mená, adresy, otváracie hodiny a informácie o poskytovaných službách, známe pod názvom **Scotland's Service Directory (Škótsky register služieb)**.



KOMUNITNÁ LEKÁREŇ

Na čo je táto služba

Pri ľahkých ochoreniach sa najskôr poraďte v miestnej lekární. Miestna lekáreň vám pomôže:

- Postarať sa o opakované predpisovanie liekov
- Dostať sa k bezplatnej núdzovej antikoncepcii
- Poskytnú rady a liečbu ľahkých ochorení ako je prechladnutie, opar, bolesť hrdla, hnačka alebo zápcha, zažívacie poruchy a bolesti prostredníctvom služby NHS Pharmacy First Scotland (NHS Škótsko najprv lekáreň)
- S bežnými problémami, ako sú napríklad infekcie močových ciest a impetigo, prostredníctvom služby NHS Pharmacy First Scotland

Všetko, čo povieť vášmu lekárnikovi, je dôverné. V prípade potreby vás lekárník môže poslať k ďalšiemu lekárovi.

Ako túto službu využiť

Miestne lekárne sú otvorené. Môže sa stať, že budete musieť počkať chvíľu vonku, aby bolo možné vnútri dodržať povinné odstup.

Opakované predpisovanie liekov:

- Vyhradte si na opätovné predpísanie liekov dostatok času, zvyčajne 3 dni
- Nedávajte si predpisovať viac liekov, než potrebujete
- Ak sa vám minuli lieky, lekárník vám za určitých okolností môže vydať lieky až do jedného cyklu užívania bez predpisu od vášho GP.
- Ak si nemôžete ísť vyzdvihnúť lieky do lekárne a nemáte nikoho, kto by vám ich mohol doniesť, požiadajte o pomoc lekáreň

AMBULANCIA GP

Na čo je táto služba

Ambulancie GP sú otvorené a dostupné, ak potrebujete zdravotnícke alebo podporné služby, fungujú však v dôsledku koronavírusu v inom režime.

Ako túto službu využiť

Ambulancie GP sú veľmi vyťažené, preto predtým, než kontaktujete svojho GP, porozmýšľajte, či nedokážete problém vyriešiť sami alebo sa poradiť na stránke [NHSinform.scot](https://www.nhs.uk) alebo v miestnej lekárni.

Prosíme vás, aby ste nechodili na vyšetrenie bez objednania.

Váš lekár nemusí byť najvhodnejšia osoba, ktorá vám môže pomôcť s vašim zdravotným problémom. Existuje veľa rôznych odborníkov, ktorí pracujú v ambulancii praktického lekára, napríklad praktické sestry, a v širšom komunitnom tíme, ako napríklad komunitné psychiatrické sestry, okresné sestry, opatrovatelia, sestry pre poruchy učenia, fyzioterapeuti, ergoterapeuti, záchranári a ďalší špecialisti. Keď budete volať vášmu praktickému lekárovi, personál sa vás môže opýtať na základné informácie, aby

vám poradil najvhodnejšiu osobu z tímu, s ktorou by ste sa mali poradiť alebo ju navštíviť.

Ak je ambulancia vášho GP zatvorená a myslíte si, že s vašim problémom nemôžete počkať, kým sa znova otvorí, môžete využiť **služby mimo ordinačných hodín GP prostredníctvom služby NHS 24 na čísle 111.**

Pretrvávajúci kašeľ

Niektoré príznaky rakoviny pľúc sa podobajú príznakom koronavírusu, napríklad kašeľ. Ak máte viac ako 40 rokov a viac ako 3 týždne máte nový alebo iný pretrvávajúci kašeľ, kontaktujte svojho GP. Včasné odhalenie rakoviny pľúc umožňuje jej účinnejšiu liečbu.



NEODKLADNÁ ZDRAVOTNÍCKA STAROSTLIVOSŤ

Služby urgentnej starostlivosti môžete teraz využiť prostredníctvom **NHS 24** na čísle **111** – 24 hodín denne. V život ohrozujúcich prípadoch naďalej volajte na číslo **999** alebo choďte priamo na **A&E (pohotovosť)**. Pri ostatných problémoch, pri ktorých by ste zvyčajne navštívili **A&E**, teraz kontaktujte službu **NHS 24** na čísle **111**.

SLUŽBA NHS 24 NA ČÍSLE 111

Na čo je táto služba

Služba NHS 24 na čísle 111 vám pomôže dostať správnu starostlivosť, ak:

- Si myslíte, že potrebujete A&E, ale váš stav nie je život ohrozujúci
- Ambulancia vášho GP alebo zubného lekára je zatvorená a nemôžete počkať, kým sa znova otvorí

Ako túto službu využiť

Kontaktujte službu NHS 24 na čísle 111. Posúdia situáciu a poradia vám, čo máte robiť ďalej.

Ak je potrebné ďalšie lekárske posúdenie, služba NHS 24 vám odporučí najvhodnejšieho zdravotníckeho odborníka. Ak usúdia, že potrebujete A&E, poradia vám buď priamo navštíviť A&E, alebo vám odporučia miestny tím NHS na ďalšie posúdenie.

Ak je to z lekárskeho hľadiska vhodné, môže sa to uskutočniť najskôr telefonickým hovorom alebo video hovorom.

V prípade potreby vám následne môžu poskytnúť termín, kedy môžete bezpečne prísť do nemocnice, a pomôžu vám dostať správnu starostlivosť v správnom čase. Ak usúdia, že nepotrebujete navštíviť A&E, pomôžu vám dostať starostlivosť, ktorú potrebujete, rýchlo, bezpečne a čo najbližšie k vášmu bydlisku.

Textový telefón a používanie britského posunkového jazyka

Textový telefón a služba Relay UK

Môžete kontaktovať službu NHS 24 111 na čísle **18001 111** alebo službu NHS inform na čísle **18001 0800 224488** alebo použiť aplikáciu Relay UK relayuk.bt.com

Britský posunkový jazyk (BSL)

Ak používate britský posunkový jazyk, môžete využiť službu videoprenosu s tlmočením **ContactSCOTLAND-BSL** dostupnú 24 hodín denne na stránke contactscotland-bsl.org

MINOR INJURIES UNIT (JEDNOTKA ĽAHKÝCH ZRANENÍ - MIU)

Na čo je táto služba

Miestne oddelenie Minor Injuries Unit (MIU) môžete navštíviť s bolestivými zraneniami, ktoré nie sú život ohrozujúce, ako napríklad rezné rany, drobné popáleniny, výron alebo natiahnutý sval. Návšteva MIU je často rýchlejšia než návšteva A&E.

A&E/999

Na čo je táto služba

Miestna A&E prijíma život ohrozujúce nehody a naliehavé prípady, ako sú vážne poranenia, podozrenie na infarkt alebo mŕtvicu, závažné problémy s dýchaním alebo ťažké krvácanie.

Ako túto službu využiť

V prípade ohrozenia života navštívte vždy priamo **A&E** alebo volajte na číslo **999**. Prosíme však všetkých, aby návštevu A&E dôkladne zvážili. Ak si nie ste istí, či máte ísť na A&E, navštívte najprv stránku **NHSinform.scot**. Ak naozaj potrebujete navštíviť A&E, ale nejde o naliehavý prípad, kontaktujte službu **NHS 24** na čísle **111**.

Ako túto službu využiť

Ak si myslíte, že by ste mali navštíviť MIU (Jednotku ľahkých zranení), kontaktujte službu **NHS 24** na čísle **111**, kde vás nasmerujú na najvhodnejšiu starostlivosť pre váš problém. Ak si nie ste istí, kam máte ísť, navštívte stránku **NHSinform.scot**, kde vám poradia.



PODPORA DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

Na čo sú tieto služby

Popri GP existujú aj psychologické a podporné služby, ktoré poskytujú bezplatnú pomoc pri mnohých problémoch, ako sú stres, úzkosť, depresia a panické stavy.

Taktiež poskytujú pomoc ľuďom každého veku, ktorí sú v tiesni a potrebujú okamžitú odpoveď.

Ako tieto služby využiť

Ambulancia vášho GP je otvorená a ponúka pomoc, nezabudnite sa však na vyšetrenie objednať.

Telefonická podpora – Ak máte problémy s duševným zdravím alebo potrebujete emocionálnu podporu, môžete kontaktovať:

- Organizáciu Breathing Space na čísle **0800 83 85 87**, pondelok – štvrtok 18.00 – 02.00, piatok 18.00 – pondelok 06.00. Môžete tiež navštíviť stránku **breathingspace.scot**
- V naliehavých prípadoch kontaktujte nepretržitú službu **NHS 24** na čísle **111**,

NHSinform.scot/mentalhealth vám dokáže pomôcť v otázkach duševného zdravia, vie poskytnúť rady, informácie alebo miestnu podporu. Môžete tiež navštíviť stránku **clearyourhead.scot**, kde nájdete praktické rady a nápady, ako sa starať o svoje duševné zdravie.



ZUBNÝ LEKÁR

Na čo je táto služba

Ak máte bolesti alebo iný problém v ústnej dutine, s ktorým chcete poradiť, kontaktujte svojho zubného lekára. Patria sem napríklad poranenia ústnej dutiny alebo vredy, ktoré sa zle hoja.

Ako túto službu využiť

Prosíme vás, aby ste nechodili na vyšetrenie bez objednania. Zubné ordinácie majú z dôvodu dodržiavania odstupov a epidemiologických opatrení obmedzený počet termínov na deň. Uprednostňujú ľudí s urgentnými problémami a ošetrením. Ak sa chcete objednať na vyšetrenie, zavolajte do zubnej ambulancie alebo sa riadte pokynmi na jej webovej stránke.

Ak máte urgentný zubný problém a ambulancia vášho zubného lekára je zatvorená, môžete kontaktovať službu **NHS 24** na čísle **111**.

Ak nemáte svojho zubného lekára, zavolajte na linku dentálnej pomoci vo vašom regióne. Číslo nájdete na stránke **NHSinform.scot/dental** - v sekcii „Accessing emergency dental care“.

OPTOMETRISTA

Na čo je táto služba

Ak máte problém s očami, **vždy** najprv kontaktujte optometristu. Väčšinu problémov s očami vie vyriešiť optometrista, ktorý je skúseným klinickým lekárom.

Pre všetkých obyvateľov Spojeného kráľovstva je dostupné bezplatné očné vyšetrenie NHS. Je dôležité absolvovať pravidelné očné vyšetrenie aj vtedy, keď nemáte problém so zrakom, pretože môže včas odhaliť očné problémy alebo príznaky iných závažných ochorení. Optometrista vás v prípade potreby môže poslať na ďalšie potrebné vyšetrenia.

Ako túto službu využiť

Ak sa chcete objednať na vyšetrenie, zavolajte do ambulancie alebo sa riadte pokynmi na jej webovej stránke.

Ak pre fyzické alebo psychické ochorenie alebo postihnutie nemôžete odísť z domu bez sprevádzajúcej osoby, môže vás lekár navštíviť doma. Na návšteve sa s optometristom dohodnite telefonicky. Ordináciu optometristu vo vašom regióne nájdete na stránke **NHSinform.scot/optometry**

PREDPÔRODNÁ STAROSTLIVOSŤ

Predpôrodné služby aj počas pandémie stále poskytujú kvalitnú starostlivosť a podporu. Vaša pôrodná asistentka sa s vami porozpráva o tom, aké vyšetrenia máte podstúpiť, napríklad pravidelné sonografické vyšetrenia. Môže sa však zmeniť spôsob, akým vám bude starostlivosť poskytnutá, osobnú návštevu môže napríklad nahradiť video hovor.

Vaša pôrodná asistentka skontroluje, či máte potrebné telefónne kontakty, ďalšie rady sú však dostupné aj na stránkach [NHSinform.scot/ready-steady-baby](https://www.nhs.uk/inform-scot/ready-steady-baby) a [parentclub.scot](https://www.parentclub.scot)

Počas tehotenstva by ste mali naďalej dodržiavať lekárske rady a sledovať pohyby vášho bábätka. Ak máte pocit, že sa bábätko hýbe menej než zvyčajne, okamžite kontaktujte pôrodnú asistentku. Ak máte v priebehu tehotenstva akékoľvek obavy, nečakajte a poraďte sa s pôrodnou asistentkou.

PLÁNOVANÁ NEMOCNIČNÁ STAROSTLIVOSŤ (PRAVIDELNÁ STAROSTLIVOSŤ/ AMBULANTNÍ PACIENTI)

Pandémia má, bohužiaľ, dopad na služby v tom, že sa znižuje kapacita na ich poskytovanie. NHS Scotland však naďalej pokračuje v liečbe pacientov podľa naliehavosti, pričom dodržiava epidemiologické opatrenia a používa ochranné pomôcky.

Ak čakáte na vyšetrenie alebo liečbu a zhoršia sa vám príznaky, kontaktujte lekárov v nemocnici alebo GP.

Koronavírus medzi nami nejaký čas bude, a tak musíme obnovenie prerušených služieb prispôsobiť tomu, aby sme udržali vírus pod kontrolou, chránili pritom NHS a ochránili životy.



OCHRANA PRED KORONAVÍRUSOM – NA ČO SA TREBA PRIPRAVIŤ

Čo potrebujeme vedieť, aby sme sa všetci chránili, a na čo sa treba pripraviť:

Vyšetrenia

- Keď si dohadujete termín s akoukoľvek službou NHS, musíte zdravotníckemu personálu oznámiť, či máte vy alebo niekto, s kým bývate, akékoľvek príznaky koronavírusu, či ste boli testovaný/á alebo nie
- Dostanete presný čas vyšetrenia. Nechodte, prosím, na objednaný termín príliš skoro alebo neskoro
- Prečítajte si všetky poskytnuté informácie o tom, čo vás na vyšetrení čaká
- Ak sa u vás pred vyšetrením prejavia príznaky koronavírusu, preobjednajte sa

Konzultácie cez telefón alebo video hovor

- Mnohé vyšetrenia sa v súčasnosti realizujú cez telefón alebo video hovor Near Me prostredníctvom počítača, tabletu alebo mobilného telefónu
- Ak nemôžete použiť tieto zariadenia, nemusíte sa obávať, že by ste preto nedostali potrebnú starostlivosť
- Telefonický hovor alebo video hovor cez Near Me nie sú vždy vhodné. Možno bude potrebné navštíviť zdravotníckeho odborníka osobne.

Návšteva zdravotníckeho zariadenia

- Ak ste vy alebo niekto, s kým bývate, pre koronavírus v karanténe, nenavštevujte zariadenie osobne, pokiaľ nedostanete iné pokyny
- Použijte prekrytie tváre, ak pre vás neplatí výnimka
- Dodržiavajte 2-metrové odstupujú od ostatných
- Personál bude používať vhodné OOPP
- Riadte sa pokynmi personálu

Správajte sa, prosím, k pracovníkom NHS Scotland slušne. Robia maximum preto, aby vám poskytli potrebnú starostlivosť, takže akékoľvek zlé zaobchádzanie alebo násilie je absolútne neprijateľné.

KORONAVÍRUS - AKO CHRÁNIŤ SEBA A OSTATNÝCH

Test & Protect:

Ak máte akékoľvek príznaky koronavírusu (horúčku, nový pretrvávajúci kašeľ, stratu chuti alebo čuchu), musíte vy aj vaša domácnosť okamžite zostať v karanténe a objednať sa na test – [NHSinform.scot/test-and-protect](https://www.nhs.uk/inform-scot/test-and-protect) alebo **0800 028 2816**.

Nečakajte, či sa vám príznaky nezlepšia, a objednajte sa na test. Ak potrebujete pomoc s objednaním, volajte na číslo **0300 303 2713**.

Pokyny ku karanténe:

Ak je váš test pozitívny, mali by ste zostať doma 10 dní (alebo dlhšie, ak horúčka pretrváva). Vaše blízke kontakty, ako aj členovia vašej domácnosti by mali takisto zostať doma 10 dní. Ak je váš test pozitívny, bude vás kontaktovať pracovník trasovania kontaktov, ktorý požiada ľudí, ktorí s vami boli v úzkom kontakte, aby zostali v karanténe. Ak vám oznámia, že ste blízky kontakt, musíte podstúpiť karanténu, ktorú vám nariadi služba trasovania kontaktov.

Ak sa vám príznaky zhoršia alebo trvajú viac ako 10 dní, kontaktujte **NHS 24** na čísle **111**. Ak máte horúčku dlhšie ako 10 dní, zostaňte v karanténe ešte 48 hodín po tom, ako vám horúčka ustúpi.

Iné prejavy, ako je kašeľ alebo pretrvávajúca strata chuti alebo čuchu, môžu pretrvávať aj po 10-dňovej karanténe, nevyžadujú si však predĺženie karantény.

Pomoc v karanténe:

Ak musíte byť v karanténe a potrebujete pomoc, kontaktujte linku pomoci National Assistance Helpline na čísle 0800 111 4000 alebo číslo textového telefónu 0800 111 4114 od 9.00 do 17.00 od pondelka do piatku. Na linke pomoci vám poskytnú aj informácie o podpore Self-isolation Support Grant vo výške 500 libier, ktorá je dostupná pre pracovníkov s dávkami k nízkemu príjmu.

Starší ľudia môžu volať aj na bezplatnú linku pomoci Age Scotland helpline na čísle 0800 12 44 222, ktorá poskytuje informácie, rady a priateľské slovo pre ľudí, ktorí sa chcú porozprávať. Funguje od 9.00 do 17.00 od pondelka do piatku.

Aplikácia Protect Scotland:

Stiahnite si bezplatnú aplikáciu **Protect Scotland app** na protect.scot. Trvá to len pár minút a pomôže službe trasovania kontaktov rýchlejšie prerušiť reťazec prenosu vírusu.

Informácie o koronavírusе nájdete na stránke [NHSinform.scot/coronavirus](https://www.nhs.uk/inform-scot/coronavirus)



Ak máte záujem o tohto sprievodcu v ďalších jazykoch a formátoch, navštívte stránku [gov.scot/right-care](https://www.gov.scot/right-care) alebo píšite na adresu Scottish Government, St Andrew's House, Regent Road, Edinburgh EH1 3DG a uveďte poznámku „right care“.

