



Здоровье и благополучие

как найти и воспользоваться

медицинскими услугами в Солихалле

Добро пожаловать в Солихалл

Во-первых, добро пожаловать в Солихалл.

Данная брошюра предназначена для хозяев, спонсоров и вновь прибывших из Украины.

Она призвана помочь вам понять, какие медицинские услуги доступны и как вы можете их получить.

Сотрудник программы Refugee Action поможет вам найти семейного врача и получить необходимые вам и вашей семье медицинские услуги. Либо вы можете обсудить это с вашим хозяином.

Вы также можете воспользоваться этим сайтом для поиска семейного врача www.nhs.uk/service-search/find-a-gp.

Здравоохранение в Великобритании бесплатное. Однако для получения медицинской помощи вам необходимо зарегистрировать себя и всех членов вашей семьи, приехавших вместе с вами, в кабинете местного врача общей практики.

Зарегистрироваться у врача общей практики (известного в Великобритании как General Practitioner или GP)

Вы можете получить регистрационную форму NHS на сайте кабинета местного семейного врача, на сайте NHS или посетив кабинет местного врача общей практики.

Заполните форму и отнесите ее в кабинет местного врача общей практики. Вы будете зарегистрированы и получите официальное письмо от Службы NHS **в течение 10 дней**.

При первом посещении кабинета местного врача общей практики вы должны записаться на прием к врачу как новый пациент. Вы можете:

- Рассказать ему о любых недавних заболеваниях
- Сообщить ему, есть ли у вас какие-либо медицинские проблемы
- Объяснить, какие лекарства вы принимаете, и попросить рецепт, если они вам нужны. Принесите на встречу все лекарства, которые вы используете.

Вы можете пользоваться медицинскими услугами, даже если вы не зарегистрированы у врача общей практики. Однако, будучи зарегистрированным и имея номер NHS, вы поможете медицинским работникам заботиться о вас и лучше удовлетворять ваши медицинские потребности.

Беженцам необходимо иметь сертификат HC2 для получения бесплатных

рецептов NHS. Более подробную информацию можно найти по следующей ссылке:

[NHS HC2 Certificate | Full Help With Health Costs \(Update 2021\) \(hello-safe.co.uk\)](https://www.nhs.uk/healthcarecosts/)

Если рецепт необходим до получения этого сертификата, за рецепт придется заплатить. В аптеке следует запросить квитанцию, и эти деньги можно будет получить обратно после получения сертификата HC2.

Здоровье матери и ребенка

Вам будет предложено бесплатное обслуживание во время беременности и после родов. Скорее всего, это будет организовано через вашего врача общей практики.

Акушерки обеспечивают индивидуальный уход на протяжении всей беременности, родов и послеродового периода.

Вам следует обратиться к врачу общей практики или акушерке, как только вы узнаете о своей беременности. Важно как можно раньше обратиться к акушерке или врачу общей практики, чтобы получить необходимую для здоровой беременности (дородовую) помощь и информацию.

Вы также имеете право на поддержку со стороны патронажного работника. Патронажный работник — это квалифицированная медсестра или акушерка, прошедшая дополнительную подготовку. Она поможет вам, вашей семье и детям в возрасте до пяти лет сохранить здоровье.

Информацию обо всем, что вам нужно знать о беременности, родах, рождении ребенка и услугах NHS по охране материнства, можно найти здесь:

- Информацию об уходе за беременными можно найти на сайте <https://www.nhs.uk/pregnancy/>
- и Start 4 life (информация Службы NHS для младенцев) - <https://www.nhs.uk/start4life/>

Работник по работе с беженцами программ Refugee Action и местные сотрудники Службы NHS помогут вам связаться со службами детского здравоохранения, в которых нуждается вы и ваша семья. Информацию и контактные данные можно найти здесь: www.swft.nhs.uk/our-services/children-and-young-peoples-services/health-visiting-solihull

И здесь:

- Посещение врача/Младенческое вскармливание в Солихале - <https://healthforunder5s.co.uk/solihull/> (0-4 years)
- Школа в Солихалле - <https://www.healthforkids.co.uk/solihull/> (5-11 лет) и <https://www.healthforteens.co.uk/solihull/> (5-19 лет)

- Solihull Five to Thrive - <https://www.solgrid.org.uk/fivetothrive/> (раннее развитие ребенка от беременности до школьного возраста)

Здоровье зубов

Вы имеете право на стоматологическую помощь NHS, которая поможет сохранить вашу полость рта, зубы и десна здоровыми.

Если у вас болит зуб, вам следует позвонить в NHS 111 для получения срочной стоматологической помощи. Вы можете найти местных стоматологов и попросить записать вас на прием.

Стоимость приема у стоматолога зависит от того, какое лечение вам назначено. Работник по работе с беженцами программы Refugee Action и местные сотрудники Службы NHS помогут вам найти стоматолога на сайте: <https://www.nhs.uk/nhsservices/dentists/how-to-find-an-nhs-dentist/>

Психическое здоровье и благополучие

Проблемы с психическим здоровьем могут быть самыми разными — от беспокойства, которое мы все испытываем в повседневной жизни, до серьезных длительных заболеваний.

Мы понимаем, что вы пережили очень травмирующее время и подверглись огромному психическому стрессу.

По всей стране существуют службы психического здоровья, которые могут помочь вам, если вы испытываете трудности. Если вам или вашему близкому человеку нужна помощь, лучше всего записаться на прием к врачу общей практики.

Если вы испытываете трудности, но не хотите говорить с врачом общей практики, существует множество организаций, предлагающих телефоны доверия, по которым вы можете конфиденциально поговорить с квалифицированным консультантом. К ним относятся:

- Samaritans по номеру телефона 116 123 — поговорить с обученным волонтером
- Solihull Mind www.solihullmind.org.uk

Вакцинация против COVID-19

Вирус SARS COV2 (Covid-19) широко распространен в Великобритании.

Наличие прививок и некоторые простые меры, такие как мытье рук, использование дезинфицирующего средства для рук, проветривание помещения

и ношение маски в местах скопления людей, могут помочь снизить риск заражения вирусом.

Последние рекомендации о том, что делать, если вы заразились или подозреваете у себя вирус, можно найти на веб-странице правительства Великобритании с рекомендациями по COVID-19:

<https://www.gov.uk/coronavirus> .

Вакцина против COVID-19 — это лучший способ защитить себя и окружающих.

Вы можете записаться на бесплатную вакцинацию от коронавируса через Службу NHS.

Если вы зарегистрированы у врача общей практики, вы можете записаться на вакцинацию по этой ссылке <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid19/coronavirus-vaccination/book-coronavirus-vaccination>

Чтобы найти центр вакцинации в Солихалле и Бирмингеме, воспользуйтесь этой ссылкой:

<https://www.birminghamandsolihullcovidvaccine.nhs.uk/walk-in/>

Если вы хотите записаться на прием, пожалуйста, позвоните по телефону 119 или посетите сайт www.nhs.uk/covid-vaccination

Если вы уже получили вакцину против Covid-19 в Украине или в другом месте, поговорите со своим лечащим врачом о том, какие дополнительные дозы вы должны получить в Великобритании и когда вы должны их получить.

Вы также должны сообщить NHS о любых прививках против Covid-19, сделанных вам за пределами Великобритании. Это необходимо для того, чтобы Служба NHS могла обновить вашу карту вакцинации. Записаться на прием для записи на предыдущие прививки можно через Интернет с помощью Национальной службы бронирования или по телефону 119, где будут работать переводчики.

Если вы живете в Солихалле, для жителей, нуждающихся в транспорте, существует бесплатная служба такси "Jab Cab" для поездок в центры вакцинации NHS и обратно. Позвоните по телефону 0121 704 8058, оставьте свое имя и номер телефона, и вам перезвонят.

Получение медицинской помощи в чрезвычайной ситуации

Если с вами или членами вашей семьи произошел серьезный несчастный случай или внезапное серьезное заболевание, вам следует обратиться в ближайшую больницу в отделение неотложной помощи.

Неотложная помощь в службах неотложной помощи в больницах NHS бесплатна

для всех. Если речь идет о чрезвычайной ситуации, **позвоните 999 или 112** и попросите вызвать скорую помощь, чтобы доставить вас в больницу. Эта услуга предоставляется бесплатно, но пользоваться ею следует только в экстренных случаях. Если вы в состоянии сделать это, вы также можете самостоятельно добраться до отделения неотложной помощи.

Доступ к неэкстренной медицинской помощи

Вы можете посетить центр без записи на прием (Walk-in) или центр неотложной помощи (Urgent Treatment centre) или обратиться за советом в местную аптеку, если вам нужно лечение или совет в неэкстренном случае.

Подробную информацию об обоих типах центров можно получить в Интернете или у вашего специалиста по работе с беженцами программы Refugee Action.

Вы также можете получить консультацию по телефону 111. Это услуга, предоставляемая Службой NHS. NHS 111 сможет направить вас к врачу, в местный центр неотложной помощи или предоставить вам другие рекомендации в зависимости от ваших обстоятельств.

Полезные номера телефонов и веб-сайты:

- **Solihull Active:** <https://www.solihullactive.co.uk/>
- **Refugee Action:** <https://www.refugee-action.org.uk/>
- **Сайт Службы NHS:** [Сайт Службы NHS - NHS \(www.nhs.uk\)](http://www.nhs.uk)
- **Страница Совета Солихалла «Сильные сообщества» (Solihull**

Council Stronger Communities):

<https://www.solihull.gov.uk/communities-and-safety>

- **Страница стратегического миграционного партнерства**

Западного Мидленда (West Midlands Strategic Migration partnership):

<https://www.wmsmp.org.uk/ukraine/>

- **Наберите 111 для получения несрочной медицинской консультации**
- **Наберите 999 для получения экстренной помощи**
- **Правительство Великобритании - Украина Приветственное**

руководство:

- [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1064315/Ukraine Welcome Guidance.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1064315/Ukraine_Welcome_Guidance.pdf)

- **Украина — Как вы можете помочь в Солихалле:**
<https://www.solihull.gov.uk/communities-and-safety/help-ukraine>

- **Новое руководство от UKSHA и OHID по оказанию первичной**

помощи вновь прибывшим из Украины (опубликовано 5 апреля)

- <https://www.gov.uk/government/publications/arrivals-from-ukraine-advice-for-primary-care/arrivals-from-ukraine-advice-for-primary-care#main-messages>
- **Документы «Врачей мира» о том, «как работает Служба NHS»:**
- **на украинском языке:** <https://www.doctorsoftheworld.org.uk/wp-content/uploads/2022/03/UKRAINIAN-How-the-NHS-works-infographic.pdf>
- **и на русском языке:**
 - <https://www.doctorsoftheworld.org.uk/wp-content/uploads/2022/03/RUSSIAN-How-the-NHS-works-infographic.pdf>
- **Великобритания поддерживает Украину - Великобритания осуждает неспровоцированное и преднамеренное вторжение российского правительства в Украину.**
 - Подробнее на украинском языке [EpumaHis ma yKraiHa - GOV.UK \(www.gov.uk\)](https://www.gov.uk/world/ukraine/epumaHis ma yKraiHa)
 - Подробнее на русском языке - <https://www.gov.uk/world/russia/news.ru>