



Здоров'я та благополуччя

***як знайти та скористатися
медичними послугами у Соліхаллі***

Ласкаво просимо до Соліхалла

По-перше, ласкаво просимо до Соліхалла

Ця брошура призначена для господарів, спонсорів та новоприбулих з України.

Вона покликана допомогти вам зрозуміти, які медичні послуги є доступними і як ви можете їх отримати.

Співробітник програми Refugee Action допоможе вам знайти сімейного лікаря та отримати медичні послуги, необхідні вам та вашій родині. Або ви можете обговорити це з господарем.

Ви також можете скористатися цим сайтом для пошуку сімейного лікаря www.nhs.uk/service-search/find-a-gp.

Охорона здоров'я у Великій Британії безкоштовна. Однак для отримання медичної допомоги вам необхідно зареєструвати себе та всіх членів вашої сім'ї, які приїхали разом з вами, у кабінеті місцевого лікаря загальної практики.

Зареєструватися у лікаря загальної практики (відомого у Великій Британії як General Practitioner або GP)

Ви можете отримати реєстраційну форму NHS на сайті кабінету місцевого сімейного лікаря, на сайті NHS або відвідавши кабінет місцевого лікаря загальної практики.

Заповніть форму та віднесіть її до кабінету місцевого лікаря загальної практики. Ви будете зареєстровані та отримаєте офіційний лист від Служби NHS **протягом 10 днів**.

Під час першого візиту до кабінету місцевого лікаря загальної практики ви повинні записатися на прийом до лікаря як новий пацієнт. Ви можете:

- Розповісти йому про будь-які нещодавні захворювання
- Повідомити йому, чи є у вас якісь медичні проблеми
- Пояснити, які ліки ви приймаєте, та попросити рецепт (за потреби).
Принесіть на зустріч усі ліки, які ви використовуєте.

Ви можете користуватися медичними послугами, навіть якщо ви не зареєстровані у лікаря загальної практики. Однак, зареєструвавшись та отримавши номер NHS, ви допоможете медичним працівникам дбати про вас та краще задовольняти ваші медичні потреби.

Біженцям необхідно мати сертифікат HC2 для отримання безкоштовних рецептів NHS. Більш докладну інформацію можна знайти за наступним посиланням:

[NHS HC2 Certificate | Full Help With Health Costs \(Update 2021\) \(hello-safe.co.uk\)](https://www.hello-safe.co.uk/nhs-hc2-certificate)

Якщо рецепт необхідний до одержання цього сертифіката, то за рецепт доведеться заплатити. В аптеці слід запросити квитанцію, і ці гроші можна буде отримати після отримання сертифіката HC2.

Здоров'я матері та дитини

Вам буде запропоновано безкоштовне обслуговування під час вагітності та після пологів. Швидше за все, це буде організовано через вашого лікаря загальної практики.

Акушерки забезпечують індивідуальний догляд протягом усієї вагітності, пологів та післяпологового періоду.

Вам слід звернутися до лікаря загальної практики або акушерки, як тільки ви дізнаєтесь про свою вагітність. Важливо якомога раніше звернутися до акушерки або лікаря загальної практики, щоб отримати необхідну для здорової вагітності (дородову) допомогу та інформацію.

Ви також маєте право на підтримку патронажного працівника. Патронажний працівник – це кваліфікована медсестра чи акушерка, яка пройшла додаткову підготовку. Вона допоможе вам, вашій сім'ї та дітям віком до п'яти років зберегти здоров'я.

Інформацію про все, що вам потрібно знати про вагітність, пологи, народження дитини та послуги NHS з охорони материнства, можна знайти тут:

- Інформацію про догляд за вагітними можна знайти на сайті <https://www.nhs.uk/pregnancy/>
- та Start 4 life (інформація Служби NHS стосовно немовлят) - <https://www.nhs.uk/start4life/>

Працівник роботи з біженцями програм Refugee Action та місцеві співробітники Служби NHS допоможуть вам зв'язатися зі службами дитячої охорони здоров'я, яких потребуєте ви та ваша сім'я. Інформацію та контактні дані можна знайти тут: www.swft.nhs.uk/our-services/children-and-young-peoples-services/health-visiting-solihull

І тут:

- Відвідування лікаря/вигодовування немовлят в Соліхаллі - <https://healthforunder5s.co.uk/solihull/> (0-4 years)
- Школа в Соліхаллі - <https://www.healthforkids.co.uk/solihull/> (5-11 років) та <https://www.healthforteens.co.uk/solihull/> (5-19 років)
- Solihull Five to Thrive - <https://www.solgrid.org.uk/fivetothrive/> (Ранній розвиток дитини від вагітності до шкільного віку)

Здоров'я зубів

Ви маєте право на стоматологічну допомогу NHS, яка допоможе зберегти вашу порожнину рота, зуби та ясна здоровими.

Якщо у вас болить зуб, вам слід зателефонувати до NHS 111 для отримання термінової стоматологічної допомоги. Ви можете знайти місцевих стоматологів та попросити записати вас на прийом.

Вартість прийому стоматолога залежить від того, яке лікування вам призначено. Працівник по роботі з біженцями програми Refugee Action та місцеві співробітники Служби NHS допоможуть вам знайти стоматолога на сайті:

<https://www.nhs.uk/nhsservices/dentists/how-to-find-an-nhs-dentist/>

Психічне здоров'я та благополуччя

Проблеми з психічним здоров'ям можуть бути різними: від занепокоєння, яке ми всі відчуваємо в повсякденному житті, до серйозних тривалих захворювань.

Ми розуміємо, що ви пережили дуже травматичний період і зазнали величезного психічного стресу.

По всій країні існують служби психічного здоров'я, які можуть допомогти вам, якщо ви маєте труднощі. Якщо вам або вашій близькій людині потрібна допомога, найкраще записатися на прийом до лікаря загальної практики.

Якщо ви відчуваєте труднощі, але не хочете говорити з лікарем загальної практики, існує безліч організацій, що пропонують телефони довіри, за якими ви можете конфіденційно поговорити з кваліфікованим консультантом. До них відносяться:

- Samaritans за номером телефону 116 123 — поговорити з підготовленим волонтером
- Solihull Mind www.solihullmind.org.uk

Вакцинація проти COVID-19

Вірус SARS COV 2 (Covid-19) широко поширений у Великій Британії.

Наявність щеплень і деякі прості заходи, такі як миття рук, використання дезінфікуючого засобу для рук, провітрювання приміщення та носіння маски в місцях скупчення людей можуть допомогти знизити ризик зараження вірусом.

Останні рекомендації щодо того, що робити, якщо ви заразилися або підозрюєте, що у вас вірус, можна знайти на веб-сторінці уряду Великої Британії з рекомендаціями щодо COVID-19:

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

Вакцина проти COVID-19 – це найкращий спосіб захистити себе та оточуючих.

Ви можете записатися на безкоштовну вакцинацію від коронавірусу через Службу NHS.

Якщо ви зареєстровані у лікаря загальної практики, ви можете записатись на вакцинацію за цим посиланням <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid19/coronavirus-vaccination/book-coronavirus-vaccination>

Щоб знайти центр вакцинації без запису на прийом (walk-in vaccination centre) в Соліхаллі та Бірмінгемі, скористайтесь цим посиланням:

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

Якщо ви хочете записатися на прийом, будь ласка, зателефонуйте за номером 119 або завітайте на сайт www.nhs.uk/covid-vaccination

Якщо ви вже отримали вакцину проти Covid-19 в Україні або в іншому місці, поговоріть зі своїм лікарем про те, які додаткові дози ви повинні отримати у Великій Британії і коли ви повинні їх отримати.

Ви також повинні повідомити Службу NHS про будь-які щеплення проти Covid-19, зроблені вам за межами Великої Британії. Це необхідно для того, щоб Служба NHS могла оновити вашу картку вакцинації. Записатися на прийом для реєстрації попередніх щеплень можна через Інтернет за допомогою Національної служби бронювання або за телефоном 119, де працюватимуть перекладачі.

Якщо ви живете в Соліхаллі, для мешканців, які потребують транспорту, існує безкоштовна служба таксі Jab Cab до центрів вакцинації NHS і назад. Зателефонуйте за номером 0121 704 8058, залиште своє ім'я та номер телефону, і вам передзвонять.

Отримання медичної допомоги у надзвичайній ситуації

Якщо у вас або членів вашої сім'ї стався серйозний нещасний випадок або раптове серйозне захворювання, вам слід звернутися до найближчої лікарні у відділення невідкладної допомоги.

Невідкладна допомога у службах невідкладної допомоги (Accident and Emergency services) у лікарнях NHS є безкоштовною для всіх. Якщо йдеться про надзвичайну ситуацію, **зателефонуйте за номером 999 або 112** і попросіть викликати швидку допомогу, щоб доставити вас до лікарні. Ця послуга надається безкоштовно, але користуватися нею слід лише в екстрених випадках. Якщо маєте змогу, ви також можете самостійно дістатися до відділення невідкладної допомоги (Accident and Emergency department).

Доступ до неекстренної медичної допомоги

Ви можете відвідати центр без запису на прийом (Walk-in centre) або центр невідкладної допомоги (Urgent Treatment centre) або звернутися за порадою в місцеву аптеку, якщо вам потрібне лікування або порада у неекстренному випадку.

Детальну інформацію про обидва типи центрів можна отримати в Інтернеті або у вашого спеціаліста з роботи з біженцями програми Refugee Action.

Ви також можете отримати консультацію за телефоном 111. Це послуга, яку надає Служба NHS. NHS 111 зможе направити вас до лікаря, до місцевого центру невідкладної допомоги або надати вам інші рекомендації в залежності від ваших обставин.

Корисні номери телефонів та вебсайти:

- **Solihull Active:** <https://www.solihullactive.co.uk/>
- **Refugee Action:** <https://www.refugee-action.org.uk/>
- **Вебсайт Служби NHS:** [The NHS website - NHS \(www.nhs.uk\)](http://www.nhs.uk)
- **Solihull Council Stronger Communities page:**
<https://www.solihull.gov.uk/communities-and-safety>
- **Сторінка стратегічного міграційного партнерства Західного Мідленда (West Midlands Strategic Migration partnership):**
<https://www.wmsmp.org.uk/ukraine/>
- Наберіть 111 для отримання нетермінової медичної консультації
- Наберіть 999 для отримання екстреної допомоги
- **Уряд Великої Британії - Вітальний посібник для України:**
 - [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)
- **Україна — Як ви можете допомогти у Соліхаллі:**
<https://www.solihull.gov.uk/communities-and-safety/help-ukraine>
- **Новий посібник від UKSHA та OHID з надання первинної допомоги новоприбулим з України (опубліковано 5 квітня)**
 - <https://www.gov.uk/government/publications/arrivals-from-ukraine-advice-for-primary-care/arrivals-from-ukraine-advice-for-primary-care#main-messages>
- **Документи «Лікарів світу» про те, як працює Служба NHS:**
- **українською мовою:** <https://www.doctorsoftheworld.org.uk/wp->

[content/uploads/2022/03/UKRAINIAN-How-the-NHS-works-infographic.pdf](https://www.doctorsoftheworld.org.uk/wp-content/uploads/2022/03/UKRAINIAN-How-the-NHS-works-infographic.pdf)

- **та російською мовою:**
 - <https://www.doctorsoftheworld.org.uk/wp-content/uploads/2022/03/RUSSIAN-How-the-NHS-works-infographic.pdf>
- **Велика Британія підтримує Україну** - [Велика Британія засуджує неспровоковане та навмисне вторгнення російського уряду в Україну.](#)
 - Докладніше українською мовою [ЕрумаНіс та уКраїНа - GOV.UK \(www.gov.uk\)](#)
 - Детальніше російською мовою - <https://www.gov.uk/world/russia/news.ru>