

# Бъдете подготвени за често срещани болести

## Болкоуспокояващи

Аспиринът, парацетамолът и ибупрофенът са високоефективни при облекчаване на многобройни леки болки и неразположения, включително обикновена настинка

## Антихистамини

Полезни при алергии и ухапвания от насекоми, те помагат и ако страдате от сенна хрема

## Рехидратационни соли

Треската, диарията и повръщането могат да доведат до дехидратация. Оралните рехидратационни соли са лесен начин за възстановяването на баланса на минералите и течностите в организма Ви



## като поддържате у дома добре снабден шкаф с лекарства

Вашата местна аптека може да помогне с много заболявания, като кашлица, настинки, астма, екзема, сенна хрема и менструални болки. Там могат да Ви дават съвети и да препоръчват лекарства, които да помогнат за разрешаването на проблема.

Вместо да запазвате час при личния си лекар, Вие можете да посетите своя местен фармацевт по всяко време - просто отидете.

Можете също да се обадите на номер 111 за помощ или да посетите уебсайта NHS Choices на [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

## Таблетки против диария

Диарията се причинява от редица неща, като хранително натравяне или стомашен вирус. Лекарствата против диария могат да контролират нейните симптоми, въпреки че няма да се справят с основната причина

## Лечение при проблеми с храносмилането

Ако имате болки в стомаха или киселини, таблетките против киселини или сиропите ще намалят стомашната киселинност и ще донесат облекчение

## Слънцезащитен крем

Набавете си слънцезащитен лосион, който да е с минимум фактор 15. Дори съвсем кратко излагане на слънце може да причини слънчево изгаряне

## Порязвания, синини, ухапвания и ужилвания

Аптеката за първа помощ трябва да съдържа лейкопласт, бинт, стерилни превръзки, медицински бинт, антисептичен крем, пинсети, разтвор за промиване на очите и термометър

# Бъдете в добро здраве

Ръководство, което ще Ви помогне да изберете правилната услуга за Вас и Вашата Национална здравна служба (NHS)

## Самолечение

Махмурлук. Кашлица.  
Настинки. Ожулвания.  
Леки порязвания.  
Възпалено гърло.



Самолечението е най-добрият избор за лечение на леки заболявания и наранявания. Широка гама от често срещани заболявания и наранявания може да се лекува у дома единствено с лекарства без рецепта и достатъчно почивка.

## Аптека

Диария. Болки в ухото.  
Болезнена кашлица. Секрет от окото. Никнене на млечни зъби. Обриви.



Фармацевтите предоставят съвет и лекуват редица симптоми. По този начин Вие можете да избегнете ненужни пътувания до личния си лекар или Бърза помощ и да си спестите време. Предварителното запазване на час не е необходимо и повечето аптеки имат частни консултантски зони.

## Поликлиника на личния лекар

Болест, при която самолечението и фармацевтите не са помогнали. Дълготрайни заболявания.



Лекари, медицински сестри, здравни асистенти и фелдшери, работещи в поликлиниките на личните лекари, отлично познават общите здравословни проблеми и могат да се справят с широк спектър от тях.

## Леки наранявания

Порязвания. Навяхвания.  
Изкълчвания. Синини.  
Сърбящ обрив. Леки изгаряния.



Центрове за спешно лечение в болниците в Скарбъроу и в Малтън и при заболявания и наранявания, които се нуждаят от бързо лечение. Предварителното запазване на час не е необходимо, но най-добре е първо да се обадите на номер 111. Отделът за леки наранявания в болница Уитби може да Ви помогне, без да е необходим запазен час.

## Бърза помощ/999

Тежко кървене. Силна болка в гърдите. Инсулт.  
Затруднения с дишането.  
Загуба на съзнание.



Бърза помощ или 999 са най-полезни при спешни случаи - сериозни или животозастрашаващи ситуации.

### Национална здравна служба (NHS) 111

Ако се чувствате зле, несигурни или искате здравен съвет и насоки за неживотозастрашаващи спешни случаи, наберете номер 111



24 часа в денонощието,  
7 дни в седмицата

### Национална здравна служба (NHS) онлайн

Можете също така да получите достъп до здравен съвет и насоки или да намерите най-близката до Вас услуга чрез уебсайта на Националната здравна служба



Посетете [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)