

# Budte připraveni na běžná onemocnění

## Úleva od bolesti

Aspirin, paracetamol a ibuprofen působí velmi účinně proti mírným bolestem a onemocněním včetně nachlazení

## Antihistaminika

Pomáhají při alergiích a štípnutí hmyzem. Jsou také užitečná, pokud trpíte sennou rýmou

## Rehydratační soli

Horečka, průjem a zvracení mohou vést k dehydrataci. Rehydratační soli podávané orálně jsou jednoduchým způsobem obnovení rovnováhy minerálů a vody v těle



## tím, že budete mít plně vybavenou domácí lékárničku

Lékárna ve Vašem okolí může pomoci s mnoha onemocněními jako je kašel, nachlazení, astma, exém, senná rýma a bolestivá menstruace.

V lékárně Vám poradí a doporučí vhodné léky, které pomohou s těmito obtížemi.

Namísto doktora můžete navštívit místní lékárnou - stačí jen vejít.

Pro radu můžete také volat 111, nebo přejít na NHS volbu na stránkách [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

## Tablety proti průjmu

Průjem může mít řadu příčin jako například otrava jídlem nebo virus. Léky proti průjmu mohou pomoci ulevit od průjemových projevů, přestože nepomohou s odstraněním jejich příčiny

## Léčba zažívacích potíží

Pokud trpíte bolestí břicha či pálením žáhy, antacidové tablety nebo roztok pomohou snížit kyselost prostředí v žaludku a ulevit tak od těchto potíží

## Opalovací krém

Vždy mějte opalovací krém s ochranným faktorem alespoň 15, neboť i při relativně krátkém vystavení slunci může dojít ke spálení kůže

## Řezná poranění, modřiny, kousnutí a štípnutí

Lékárnička by měla obsahovat náplasti, obvazy, sterilní gázu, antiseptický krém, pinzetu, roztok pro výplach očí a teploměr

# Pečujte o sebe

Rádce, který Vám pomůže vybrat správnou léčbu pro Vás a Vaši NHS

## Samoléčba

Kocovina. Kašel. Nachlazení.  
Škrábance. Malé rány.  
Bolest v krku.



Samoléčba je nejlepším řešením v případě drobných obtíží a poranění.

Mnoho běžných nemocí a poranění může být léčeno v domácím prostředí za pomoci volně dostupných léčiv a klidu na lůžku.

## Lékárna

Průjem. Bolest v uchu.  
Bolestivý kašel. Výtok z očí.  
Prořezávání zubu. Vyrážky.



Lékárník může poradit a pomoci léčit mnoho příznaků. Lze se tak vyhnout zbytečné a časově náročné návštěvě doktora či pohotovosti.

Není nutné se předem objednat. Většina lékáren je vybavena soukromou zónou určenou pro konzultaci.

## Praktický lékař

Nemoci, při kterých samoléčba či doporučení od lékárníka nepomohli.  
Dlouhodobá onemocnění.



Doktoři, zdravotní sestry, zdravotní asistenti a pracovníci záchranné služby pracující ve všeobecném lékařství mají prvotřídní znalost všeobecných zdravotních potíží a jsou schopni pomoci s řadou zdravotních problémů.

## Mírná poranění

Řezná poranění. Vyvrtnutí.  
Namožení. Modřiny.  
Svědivá vyrážka. Drobné popáleniny.



Centrum pro akutní léčbu ve Scarborough a Nemocnice Malton a pro onemocnění a poranění, která je nutné urychleně ošetřit. Není nutné se předem objenávat, ale je dobré nejprve zavolat 111.

Jednotka pro mírná poranění nemocnice ve Whitby může pomoci bez nutnosti přechozího objednání.

## Pohotovost/999

Silné krvácení. Bolest na hrudi. Mrtvice. Potíže s dýcháním. Ztráta vědomí.



V naléhavých případech a život ohrožujících situacích je nejlepší pohotovost či volat 999.

### NHS 111

Pokud se necítíte dobře, máte dotaz či potřebujete radu týkající se případu neohrožujícího život, volejte 111.



24 hodin denně,  
7 dní v týdnu

### NHS online

Více rad a tipů či informace, kde se nachází nejbližší pomoc lze dohledat na webových stránkách NHS.



Přejděte na [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)