

# Esi sagatavots

## Sāpju remdēšana

Aspirīns, paracetamols un ibuprofēns ir ļoti iedarbīgas zāles vieglu sāpju un saslimšanu gadījumos tai skaitā, saaukstēšanās

## Antihistamīns

Noder alerģisku reakciju un insektu kodumu gadījumā. Palīdz arī pret siena drudzi

## Rehidrācijas šķidrums

Drudzis, caureja un vemšana var novest pie dehidrācijas. Iekšķīgi lietojamie rehidrācijas sāļi ir viegls veids, kā atjaunot ķermenī minerālu un šķidruma līdzsvaru



# un papildini savu mājas aptieciņu

Jūsu tuvākajā aptiekā jums var palīdzēt tādu vieglu saslimšanu gadījumos, kā klepus, saaukstēšanās, astma, ekzēma, siena drudzis un menstruālās sāpēs. Farmaceits sniegs padomu un ieteiks tādus medikamentus, kas palīdzēs atvieglot veselības problēmas

Atšķirībā no vizītes pie ģimenes ārsta, farmaceitu varat satikt jebkurā laikā, vienkārši ieejot aptiekā.

## Pretcaurejas tabletes

Caureju var izraisīt tādas saslimšanas kā pārtikas saindēšanās vai vēdera vīruss. Pretcaurejas medikamenti ierobežo caurejas simptomus, bet tie neārstē caurejas cēloni

## Zarnu traucējumi

Ja izjūtat sāpes vēderā vai grēmas, skābi līdzsvarojošas tabletes vai šķidrums samazinās skābes līmeni vēderā un remdēs sāpes

## Aizsardzība pret saules stariem

Glabājiet sauļošanās krēmu ar vismaz 15 SPF. Pat neilga uzturēšanās tiešos saules staros var izraisīt ādas padegumu

## Griezumi, nobrāzumi, kodumi un dzēlumi

Pirmās palīdzības aptieciņā vajadzētu būt plāsteriem, pārsējiem, sterīlai marlei, medicīniskai līmlentei, antiseptiskam krēmam, pincetei, līdzeklim acu skalošanai un termometram

## Palīgs, kā izvēlēties piemērotāko pakalpojumu saslimšanas gadījumos

### Pašaprūpe

Paģiras. Klepus. Saaukstēšanās. Virspusējs griezumus. Sāpošs kakls.



Pašaprūpe ir labākais veids, kā ārstēt sevi vieglas saslimšanas un ievainojumu gadījumā.

Daudz slimību un ievainojumu var ārstēt mājās, lietojot bezrecepšu medikamentus un atpūšoties.

### Farmācija

Caureja. Sāpes ausī. Sāpīgs klepus. Konjunktivīts. Zobu šķīšanās. Izsitumi.



Farmaceiti konsultē un ārstē dažādus simptomus. Tā varat izvairīties no nevajadzīgas vizītes pie ģimenes ārsta vai neatliekamās medicīniskās palīdzības punkta un ietaupīt laiku.

Nav nepieciešama iepriekšējā pieteikšanās un lielākoties aptiekās ir pieejami konsultanti.

### Ģimenes ārsta prakse

Saslimšanas, kuras pats vai farmaceits nevar izārstēt. Ilgtermiņa veselības traucējumi.



Ārstiem, medmāsām, aprūpētājiem un ārstu palīgiem ģimenes ārstu praksēs ir teicama izpratne par plaša spektra veselības traucējumiem un spēj tika galā ar dažādām veselības problēmām.

### Virspusēji ievainojumi

Sagriezumumi. Izmežģījumi. Sastiepumi. Sasitumi. Nieze. Virspusēji apdegumi.



Traumpunkti Skarboro un Maltona slimnīcās un saslimšanām, kurām nepieciešama tūlītēja aprūpe.

Iepriekšējs pieraksts nav nepieciešams, bet iesakām vispirms piezvanīt 111. Lai dotos uz Vieglo traumu vienību Vitbijas slimnīcā, nav nepieciešamas iepriekšējs pieraksts.

### Neatliekamā medicīniskā palīdzība / 999

Spēcīga asiņošana. Spēcīgas sāpes krūtīs. Apgrūtināta elpošana. Samaņas zudums.



Neatliekamo medicīnisko palīdzību vai 999 izsaukt nopietnās vai dzīvībai bīstamās ārkārtas situācijās.

### Nacionālais veselības dienests 111

Ja jūtaties saslimis, neesat pārliecināts vai vēlaties saņemt padomu par savu veselību dzīvībai nebīstamās ārkārtas situācijās, zvaniet 111



24 stundas dienā,  
7 dienas nedēļā

### Nacionālais veselības dienests tiešsaistē

Nacionālā veselības dienesta mājaslapā varat saņemt padomu un norādes par savu veselību, kā arī atrast tuvāko pakalpojuma punktu



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