

Būkite pasirengęs prieš bendruosius negalavimus

Nuskausminamieji

Aspirinas, paracetamolis ir ibuprofenas - labai efektyvūs šalinant daugelį nežymių skausmų, įskaitant peršalimą

Antihistamininiai vaistai

Naudingi nuo alergijos ir vabzdžių įkandimų, jie taip pat naudingi esant šienligei

Rehidracijos druskos

Karščiavimas, viduriavimas ir vėmimas gali sukelti dehidraciją. Per burną vartojamos druskos - lengvas būdas atstatyti jūsų kūno mineralinių medžiagų ir skysčio balansą



padės sukomplektuoti jūsų vaistinėlę namuose

Vietinėje vaistinėje galite įsigyti vaistų nuo daugelio negalavimų, tokių kaip kosulys, peršalimas, astma, egzema, šienligė ir menstruacinis skausmas. Jose galite gauti patarimų ir vaistų, kurie padės negalavimo atveju.

Vietoj registracijos pas šeimos gydytoją, galite bet kuriuo metu susitikti su savo vaistininku - pas jį užsukdami.

Taip pat galite skambinti tel 111 arba apsilankyti NHS tinklapyje

Antividuriavimo tabletės

Viduriavimą sukelia įvairios priežastys, tokios kaip apsinuodijimas maistui ar skrandžio virusas. Antividuriavimo vaistai gali kontroliuoti viduriavimo simptomus, tačiau jie nešalina sukėlimo priežasties

Skrandžio veiklos sutrikimo gydymas

Jei skauda skrandį ar pasireiškia rėmuo, antacido tabletė ar skystis sumažins skrandžio rūgštingumą ir suteiks palengvėjimą

Apsauga nuo saulės

Turėkite losjoną nuo saulės, mažiausiai SPF 15. Netgi trumpas saulės poveikis gali sukelti saulės nudegimą

Įpjovimai, nubrozdinimai, įkandimai ir įgėlimai

Pirmosios pagalbos vaistinėlėje turi būti pleistro, tvarsčių, sterilios medicininės juostelės, antiseptinio kremo, pincetas, akių plovimo tirpalas ir termometras

Būkite sveikas

Šis vadovas padės jums ir jūsų NHS pasirinkti reikiamą paslaugą

„Self-care“

Pagrios Kosulys. Peršalimai.
Įdrėskimai Smulkūs įpjovimai
Gerklės skausmas.



„Self-care“ - geriausias pasirinkimas gydyti nežymius negalavimus ir traumas.

Daugelį bendrųjų sutrikimų ir traumų galima gydyti namie bereceptiniais vaistais ir poilsiu.

Farmacija

Viduriavimas. Ausų skausmas.
Skausmingas kosulys.
Konjunktyvitas. Dantų kalimasis. Išbėrimai.



Vaistininkų konsultacijos ir įvairių simptomų gydymas. Nebereikia kreiptis į bendrosios praktikos gydytoją ar greitąją pagalbą ir sutaupyti laiko.

Nereikia registruoti dėl vizitų pas gydytojus ir dauguma vaistiniu gali suteikti privačių konsultacijų medicininiais klausimais.

BPG praktika

Ligos, kurios negydomos „self-care“ ir farmacinių įstaigų priežiūra. Ilgalaikės medicininės sąlygos.



Gydytojai, medicinos slaugės, sveikatos priežiūros asistentai ir felčeriai, dirbantys BPG praktikos, gerai supranta bendrąsias sveikatos problemas ir jie gali spręsti įvairius su sveikatos problemomis susijusius klausimus.

Nežymios traumos

Įpjovimai. Sausgyslių patempimai. Patempimai. Nubrozdinimai. Niežulį sukiantys išbėrimai. Smulkūs nudegimai.



Skubaus gydymo centrai „Scarborough“ ir „Malton“ ligoninėse, taip pat ligoms ir traumoms, kurias reikia skubiai gydyti. Nereikia registruotis dėl vizito pas gydytojus, bet, pirma, geriausia skambinti 111.

Smulkesnių traumų skyrius „Whitby“ ligoninėje gali priimti be privalomos registracijos.

A&E/999

Stiprus kraujavimas.
Stiprus krūtinės skausmas.
Insultas. Kvėpavimo sunkumas. Sąmonės netektis.



A&E ar 999 geriausia naudotis avariniu atveju, iškilus rimtiems ar pavojų gyvybei keliančioms situacijoms atvejams.

NHS 111

Jei blogai jaučiatės, ar nesate tikras ir jums reikalinga konsultacija sveikatos klausimais ir patarimai gyvybei nepavojingais atvejais, skambinkite 111.



24 val. per parą,
7 dienas per savaitę

NHS internetu

Taip pat galite prisijungti prie sveikatos rekomendacijų ir vadovo ar susipažinti su savo artimiausia tarnyba internetu per NHS tinklapį.



Apsilankykite: www.nhs.uk