

Bądźmy gotowi na częste dolegliwości

Środki przeciwbólowe

Aspiryna, paracetamol oraz ibuprofen bardzo skutecznie uśmierzają szereg mniejszych dolegliwości i bólów, w tym również związanych z przeziębieniem

Leki antyhistaminowe

Pomocne w przypadku uczuleń i ukąszeń owadów oraz kataru siennego

Sole nawadniające

Gorączka, biegunka i wymioty mogą prowadzić do odwodnienia. Doustne sole nawadniające pozwalają łatwo przywrócić równowagę minerałów i płynów w organizmie



Zrób odpowiedni zapas leków w domu

Lokalna apteka służy pomocą w szeregu różnych dolegliwości, jak kaszel, przeziębienie, astma, egzema, katar sienny i bóle menstruacyjne. Uzyskasz tam porady i zalecenia odnośnie leków, które pomogą zaradzić problemowi.

Zamiast umawiać się do lekarza rodzinnego, możesz w dowolnej chwili zwrócić się o poradę do farmaceuty – wystarczy udać się do najbliższej apteki.

Aby uzyskać pomoc, możesz także zadzwonić pod numer 111 lub odwiedzić witrynę NHS Choices pod adresem www.nhs.uk

Tabletki przeciwbiegunkowe

Biegunka ma różne przyczyny, takie jak zatrucie pokarmowe lub wirus żołądkowy. Lek przeciwbiegunkowy może powstrzymać objawy biegunki, ale nie wyeliminuje on przyczyny jej wystąpienia

Lek na niestrawność

W przypadku bólu żołądka lub zgagi, tabletki lub płyn na nadkwasotę obniży poziom kwasów w żołądku i przyniesie ulgę

Krem z filtrem ochronnym

Przygotuj preparat zawierający co najmniej filtr 15. Nawet dość krótkie przebywanie na słońcu może doprowadzić do oparzenia

Rany cięte, siniaki, ugryzienia i ukąszenia

Apteczka pierwszej pomocy powinna zawierać plastry, bandaże, sterylne opatrunki, taśmę medyczną, krem o działaniu antyseptycznym, pęsetę, roztwór do przemywania oczu i termometr

Dbaj o zdrowie i dobre samopoczucie

Eidzie udać się powkaści we wsparcie i pomoc:

Samoopieka

Kac. Kaszel. Przeziębienia.
Zadrapania. Małe rany cięte.
Ból gardła



Samoopieka to najlepszy sposób postępowania w przypadku pomniejszych schorzeń i urazów.

Wielu częstym dolegliwościom i urazom można zaradzić w domu, stosując leki dostępne bez recepty i dużo wypoczywając.

Apteka

Biegunka. Ból ucha. Bolesny kaszel. Wydzielina z oka.
Ząbkowanie. Wysypki



Farmaceuci służą poradami i pomagają zaradzić licznym objawom. Może to pozwolić uniknąć niepotrzebnych wizyt u lekarza rodzinnego lub na oddziale pogotowia, a tym samym oszczędzić czas.

Nie trzeba umawiać się na wizytę, a ponadto w większości aptek dostępne są odosobnione strefy do konsultacji.

Przychodnia lekarza rodzinnego

W przypadkach, gdy samoopieka i porady farmaceuty okazały się być niewystarczające.
Choroby przewlekłe



Lekarze, pielęgniarki, asystenci służby zdrowia i ratownicy medyczni zatrudnieni w przychodniach lekarzy rodzinnych są doskonale przeszkoleni w zakresie ogólnych problemów zdrowotnych i potrafią zaradzić licznym dolegliwościom.

Pomniejsze urazy

Rany cięte. Skręcenia.
Nadwyrężenia. Siniaki.
Swędząca wysypka.
Niewielkie oparzenia



Ośrodki pilnej pomocy medycznej (Urgent Treatment Centres) przy szpitalach w Scarborough i Malton; również w przypadku chorób i urazów wymagających pilnego leczenia. Nie ma potrzeby umawiania się na wizytę, lecz najlepiej jest w pierwszej kolejności zadzwonić pod numer 111.

Oddział pomniejszych urazów (Minor Injuries Unit) przy szpitalu w Whitby służy pomocą bez konieczności umawiania się.

Pogotowie ratunkowe/999

Silne krwawienie. Silny ból w klatce piersiowej. Udar mózgu.
Trudności z oddychaniem.
Utrata przytomności



Przybycie na oddział pogotowia lub telefon pod numer 999 to najlepszy sposób postępowania w poważnych sytuacjach wymagających pilnej interwencji lub w razie zagrożenia życia.

NHS 111

Jeśli źle się czujesz, masz wątpliwości lub chcesz uzyskać porady i wskazówki w przypadkach niezagrażających życiu, zadzwoń pod numer 111.



Całodobowo,
7 dni w tygodniu

NHS online

Na stronie NHS znajdziesz także porady i wskazówki zdrowotne lub informacje o najbliższych usługach.



Wejdź na stronę www.nhs.uk