

# Fiți pregătit ă pentru boli minore frecvente

## Analgezic

Aspirina, paracetamolul și ibuprofenul sunt foarte eficiente în ameliorarea multor dureri minore, afecțiuni, inclusiv a unei răceli simple

## Antihistaminice

Utile pentru alergii sau mușcături de insecte; sunt, de asemenea utile, dacă aveți rinită alergică sezonieră (febra fânului)

## Săruri de rehidratare

Febra, diareea și vărsăturile pot duce la dehidratare. Sărurile de rehidratare orală sunt o modalitate ușoară de a ajuta la restabilirea echilibrului de minerale și fluide în organism



## Tablete anti-diaree

Diareea este cauzată de o serie de lucruri, cum ar fi intoxicația alimentară sau un virus la stomac. Medicamentația anti-diaree poate controla simptomele diareei, deși nu va trata cauza de la baza diareei

## Tratament pentru indigestie

Dacă aveți dureri de stomac sau arsuri la stomac, o tabletă or lichid antiacid va reduce aciditatea la stomac și va ameliora condiția

## Protecția solară

Păstrați o loțiune de soare cu un factor de protecție de cel puțin 15. Chiar și o expunere de foarte scurtă durată la soare, poate cauza arsuri de soare

## Tăieturi, vânătăi, mușcături și înțepături

O trusă de prim-ajutor trebuie să conțină plasturi, bandaje, pansamente sterile, bandă medicală, cremă antiseptică, pensetă, o soluție pentru spălarea ochilor și un termometru

## păstrând o trusa de medicamente acasa, bine aprovizionată

Farmacia locală vă poate ajuta cu multe boli/condiții, cum ar fi tuse, răceală, astm, eczemă, rinită alergică sezonieră (febra fânului) și dureri menstruale. Pot să vă sfătuiască și să vă recomande medicamente care pot ajuta la rezolvarea problemei.

În loc să faceți o programare la medicul de familie, puteți merge la farmacia dvs. locală oricând - doar mergeți acolo.

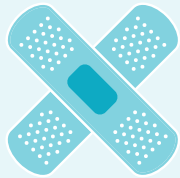
De asemenea, puteți suna la 111 pentru ajutor sau puteți vizita pagina de internet a NHS Choices (Serviciul potrivit al SNS) la [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

# Rămâneți sănatos/sănătoasă

"Ghid pentru a vă ajuta să alegeți serviciul potrivit pentru dvs. și SNS (NHS)"

## Îngijirea de sine

Mahureală. Tuse. Răceli.  
Zgârieturi. Tăieturi mici.  
Durere de gât



Îngijirea de sine este cea mai bună alegere pentru tratarea bolilor și rănilor minore.

O gamă largă de boli și răni simple pot fi tratate la domiciliu pur și simplu folosind medicamente de la farmacie, o rețetă nefiind necesară și multă odihnă.

## Farmacia

Diareea. Durerea de ureche.  
Tuse dureroasă. Ochi lipicioși.  
Dentiție. Erupecii cutanate



Farmacii dau sfaturi și tratează o varietate de simptome. Acest lucru poate evita drumuri inutile la medicul de familie sau la departamentul de Urgențe, și salvează timp.

Nu este nevoie de programare și majoritatea farmaciilor au zone private de consultanță.

## Cabinet medic de familie/Dispensar

Boală în cazul în care îngijirea de sine și sfaturile farmacistului nu au funcționat. Condiții medicale de lungă durată



Doctorii, asistentele medicale și paramedicii care lucrează la cabinetele medicilor de familie/dispensare au o înțelegere excelentă asupra problemelor generale de sănătate și pot face față unei game variate de probleme de sănătate.

## Răni minore

Tăieturi. Entorse. Vânătași.  
Erupecii cutanată însoțită de mâncărime. Arsuri minore



Centre pentru tratament de urgență la spitalele din Scarborough și Malton și pentru boli și răni care au nevoie de îngijire rapidă.

Programările nu sunt necesare, dar ar putea fi mai bine să sunați la 111 mai întâi. Unitatea pentru Răni Minore (The Minor Injuries Unit) la Spitalul Whitby poate să vă ajute fără a fi nevoie de programare.

## Accidente și Urgențe/999

Sângerare severă. Durere severă în piept. Accident vascular. Dificultăți de respirație. Pierderea stării de conștiență



A&U sau 999 sunt cel mai potrivite în caz de urgență pentru situații care pun în pericol viața.

### SNS (NHS) 111

Dacă nu vă simțiți bine, nu sunteți sigur/ă sau dacă doriți sfaturi pentru sănătate și sfaturi pentru situații de urgență care nu pun viața în pericol, sunați la 111



24 ore pe zi  
7 zile pe săptămână

### SNS (NHS) on line

Puteți accesa, de asemenea, sfaturi și îndrumări privind sănătatea sau să găsiți cel mai apropiat serviciu on line prin pagina de internet a SNS (NHS)



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