

Будьте готовы к распространённым недомоганиям

Снятие боли

Аспирин, парацетамол и ибупрофен высоко эффективны, снимают незначительную боль и симптомы, включая обычную простуду

Антигистаминные препараты

Помогают при аллергии и укусах насекомых, а также при сенной лихорадке

Регидратационная соль

Повышенная температура, диарея, рвота могут привести к дегидратации. Пероральная регидратационная соль - легкий способ восстановить баланс минералов и жидкости в организме



Имея хорошо наполненную домашнюю аптечку

В местной аптеке можно найти средства от многих недомоганий, таких как простуда, кашель, астма, экзема и боли во время месячных. Или получить совет и пояснения от консультанта.

Вместо того, чтобы назначать приём у семейного врача, можно просто в любое время зайти в местную аптеку.

Также вы можете получить помощь, позвонив 111, или на сайте NHS www.nhs.uk

Таблетки против диареи

Диарея может иметь различные причины, включая, например, отравление или желудочный вирус. Лекарство против диареи поможет контролировать симптомы диареи, однако не воздействует на причину

Препараты против расстройства пищеварения

При болях в желудке или изжоге средства, нейтрализующие кислоту, снизят кислотность желудка и принесут облегчение

Солнцезащитные средства

Используйте солнцезащитный лосьон с фактором защиты не ниже 15. Даже сравнительно недолгое пребывание на солнце может вызвать солнечный ожог

Порезы, синяки, укусы и жала

Дорожная аптечка должны содержать пластыри, бинды, стерильные медицинские бинты, антисептический крем, пинцет, раствор для промывания глаз и термометр

Будьте здоровы

Руководство по выбору подходящей услуги и медицинского учреждения NHS

Самопомощь

Похмелье. Кашель.
Простуда. Садины.
Небольшие порезы.
Больное горло.



Самопомощь поможет справиться с недомоганиями и незначительными травмами.

Значительное количество распространенных заболеваний и травм может быть легко излечено обычными аптечными средствами, отпускаемыми без рецепта.

Аптеки

Диарея. Боль в ухе.
Болезненный кашель.
Слипающиеся глаза.
Зубная боль. Зуд.



Фармацевты могут дать совет при многих симптомах. Вы сможете избежать ненужных походов к врачу и сэкономить время.

В аптеку не надо записываться и брать номерок, в большинстве аптек есть место для частной консультации.

Учреждения общей врачебной практики

Заболевания, от которых не удалось избавиться путем самопомощи и выполнения советов фармацевта. Не проходящие долгое время симптомы заболевания.



Врачи, медсестры, ассистенты здравоохранения и фармацевты, работающие в учреждениях общей врачебной практики, имеют отличное представление о распространенных заболеваниях и могут помочь при многих медицинских проблемах.

Небольшие травмы

Порезы. Вывихи. Растяжения.
Синяки. Зудящая сыпь.
Незначительные ожоги.



Центры неотложной помощи в больницах Скарборо и Мальтона предназначены для заболеваний и травм, требующих немедленного вмешательства. Запись не требуется, но лучше заранее позвонить по телефону 111.

Отделение лёгких травм в больнице Уитби принимает без записи.

Скорая помощь/999

Сильное кровотечение.
Сильная боль в груди.
Инсульт. Затруднённое дыхание. Потеря сознания.



При серьезных или угрожающих жизни ситуациях рекомендуется звонить в Скорую помощь или по телефону 999.

NHS 111

Если вам нездоровится, вам нужна рекомендация или совет и ваше состояние не является критическим, звоните по телефону 111.



Круглосуточно и без выходных

NHS-онлайн

Также вы можете получить медицинскую рекомендацию или найти ближайшее к вам учреждение на сайте NHS.



www.nhs.uk