

Através do NHS (SNS)

O Serviço Nacional de Saúde (SNS - NHS) é um sistema público de saúde no RU. O NHS (SNS) é grátis para todos os residentes no RU, e para requerentes de asilo, refugiados, pessoas que têm autorização por tempo determinado para permanecer no RU, alguns requerentes de asilo que foram recusados e vítimas de tráfico.

Cuidados grátis no NHS (SNS) incluem ser atendido por um médico, realizar testes, tratamento hospitalar e obter tratamento de urgência. O único ramo do sistema de saúde que tem um custo é a medicina dentária e os remédios, mas as pessoas com baixo rendimento podem obter ajuda para estes custos.

Para pessoas que normalmente não residem no RU incluindo os que têm vistos, o tratamento hospitalar também tem um custo.

Centro de saúde

O Médico de Família- Centro de Saúde (muitas vezes denominado como Centro de Urgências) é o primeiro local para se dirigir se tiver um problema de saúde no RU. Os hospitais só devem ser frequentados para consultas agendadas ou situações de emergência.

A equipa do Centro de Saúde inclui médicos (conhecidos como clínicos gerais ou CG), enfermeiras e outros profissionais de saúde.

Um Centro de Saúde pode tratar muitos problemas gerais de saúde, e ajudá-lo na gestão de quaisquer patologias de longo prazo. Se precisar de realizar testes ou de tratamento especializado, pode marcar uma consulta no hospital com um especialista.

Como me posso inscrever no Centro de Saúde?

Qualquer pessoa se pode inscrever no Centro de Saúde - procure o mais perto de onde vive e peça para se registar.

Pode encontrar um Centro de Saúde em:

www.nhs.uk/service-search/find-a-gp

Se precisar de ajuda, telefone para Healthwatch (vigiar a saúde) através do nº **0300 77 77 007** ou email: enquiries@healthwatchliverpool.co.uk ou para a Equipa de Inclusão Social através do nº **0151 296 7433** ou email: siteam@merseycare.nhs.uk

The NHS logo, consisting of the letters 'NHS' in white on a blue background, is positioned within a blue hexagonal shape on the left side of the page.

Como posso ter ajuda do Centro de Saúde?

O Centro de Saúde em Liverpool pode ser contactado de Segunda a Sexta-feira entre as 8.00h e as 18.30h (exceto nos feriados).

Para requerer uma consulta com o médico e a enfermeira, a maioria dos Centros de Saúde requerem que os pacientes telefonem antes das 8.00h quando o centro abre.

Quando telefonar para o Centro de Saúde, a equipa irá fazer algumas perguntas para decidir a melhor maneira de o ajudar. Uma consulta pode ser realizada presencialmente ou via telefone.

A maioria dos Centros de Saúde têm eConsult - um formulário no site para ajudar em problemas menos urgentes. Basta preencher, e alguém irá entrar em contacto.

Para obter ajuda quando o Centro de Saúde está encerrado, pode telefonar para o nº **111** ou visitar o site: **111.nhs.uk** em qualquer altura.



Farmácia

Uma farmácia (também conhecida como Boticário) tem funcionários que são profissionais de saúde peritos em medicamentos.

Quando o médico ou enfermeira no Centro de Saúde emite a receita para os medicamentos, pode levantar os mesmos na farmácia.

Podem ainda oferecer imensos conselhos sobre as melhores maneiras de cuidar dos problemas de saúde ou ferimentos leves.

Como posso obter ajuda da farmácia?

Há mais de 100 farmácias em Liverpool. Muitas estão abertas desde bem cedo até tarde e aos fins de semana também.

Pode dirigir-se a qualquer farmácia. Não é preciso consulta - basta aparecer para obter conselhos.

Descubra a farmácia mais próxima e o horário em:
www.nhs.uk/find-a-pharmacy



Centro do NHS (SNS) sem marcação prévia

O Centro do NHS (SNS) providencia serviço grátis e tratamento para ferimentos leves e doenças. Por exemplo:

- infeções e erupções
- garganta inflamada
- tosse
- cortes, nódoas e tensões
- sintomas de gripe
- queimaduras ligeiras
- dores de ouvidos
- dores de estômago

Como posso ter ajuda de um centro sem marcação prévia?

Os Centros sem marcação prévia em Liverpool estão abertos entre as 8.00h e as 20.00h sete dias por semana (incluindo os feriados). Não precisa de uma consulta - pode comparecer e aguardar para ser observado/a.

Pode encontrar o centro sem marcação prévia mais próximo em: www.mersecare.nhs.uk/walkincentres

Está preocupado com uma criança?

O Hospital Infantil de Alder Hey tem um sistema para verificação de sintomas para ajudar os pais a encontrar informação sobre os sistemas comuns nas crianças, e quando procurar ajuda para a criança. Visite www.alderhey.nhs.uk para experimentar.



NHS (SNS) 111

O NHS (SNS) 111 é um serviço de ajuda e conselho para situações de não emergência que pode ser útil em casos de problemas médicos, mas sem ser potencialmente fatal.

A equipa de profissionais treinados estão sempre preparados para oferecer conselhos de saúde ou diretamente no serviço de saúde local se não souber onde se dirigir.

Como funciona o NHS (SNS) 111?

Irão perguntar-lhe questões simples sobre os sintomas na internet ou ao telefone. Dependendo da situação, pode:

- Ser informado/a sobre o local onde se dirigir
- Receber indicações acerca de como obter remédios se precisar
- Obter uma marcação para si num Centro de Saúde se o seu estiver fechado.
- Obter conselhos sobre como tratar a patologia por si, em casa.
- Obter uma marcação num serviço de urgência se necessário

Para obter ajuda do NHS (SNS) 111, pode visitar: 111.nhs.uk ou contactar o nº 111. O serviço está disponível 24 horas por dia, sete dias por semana.



Serviço de Emergência Hospitalar (A&E)

O Serviço de Emergência Hospitalar (A&E) é para emergências com risco de morte. Por exemplo:

- perda de consciência
- ataque cardíaco
- enfarte
- dificuldades respiratórias
- hemorragia grave que não pode ser contida
- queimaduras graves ou escaldadura
- ferimentos graves, como num acidente de viação.

Como posso obter ajuda em caso de emergência?

Se a vida de alguém estiver em perigo, deve telefonar para o nº 999 para pedir uma ambulância ou dirigir-se ao serviço de emergência mais próximo.

Existem serviços de urgência com departamentos para adultos no Hospital Universitário de Aintree da Universidade Real de Liverpool.

Existe ainda um departamento infantil do Serviço de Urgência para jovens até aos 16 anos no Hospital Infantil de Alder Hey.

Todos os serviços de Urgência estão abertos 24 horas, sete dias por semana, 365 dias por ano.



Dentista

Os dentistas providenciam consultas regulares e tratamentos para ajudar na manutenção da boca, dentes e gengivas e evitar dores.

Como obtenho ajuda de um dentista?

Não precisa estar registado/a num dentista para receber serviços de cuidados dentários numa emergência.

Se tiver dores e precisar de ajuda rapidamente, pode ligar para a Linha de Ajuda Dentária através do nº **0161 476 9651** (Segunda a Sexta-feira entre as 8.00h - 18.00h) ou pode contactar o NHS (SNS) 111 em qualquer altura.

Terei que pagar pelos cuidados dentários?

A maioria das pessoas terá que pagar os serviços de cuidados dentários do NHS (SNS). Não terá que pagar os serviços de cuidados dentários do NHS (SNS) se:

- tiver menos de 18 anos
- estiver em tratamento num hospital do NHS (SNS) pelo dentista hospitalar
- estiver a receber subsídios devido a baixos rendimentos
- tiver menos de 19 anos e frequentar o ensino
- estiver grávida ou se esteve grávida nos últimos 12 meses



Tem preocupações, ansiedade ou depressão?

Assim como cuidar da saúde física o NHS (SNS) também pode ajudar a encontrar apoio com problemas emocionais.

Por exemplo, se sentir:

- preocupação ou ansiedade
- sem conseguir dormir
- tristeza ou depressão
- com que não consegue lidar
- stress devido a problemas

Como posso obter ajuda?

Se precisar de apoio e conselhos para problemas emocionais, por favor contacte o Centro de Saúde.

Se você ou alguém que conhece tem dificuldades em lidar com a vida e precisa de ajuda urgente, pode contactar gratuitamente a linha de apoio para emergências em qualquer momento:

- **Para adultos - contactar o n.º 0800 145 6570**
- **Para crianças - contactar o n.º 0808 196 3550**

Saúde Sexual

As clínicas e saúde sexual oferecem acesso rápido e grátis para conselhos e apoio aos problemas de saúde sexual. Por exemplo, se precisar de:

- contraceção ou contraceção de emergência
- conselhos sobre saúde sexual
- teste e tratamento de infeções
- apoio para SIDA
- teste de gravidez

Todos os conselhos e tratamentos são grátis e completamente confidenciais.

Como posso obter ajuda?

Axess é o serviço que providencia clínicas de saúde sexual em Liverpool, incluindo uma baseada no Hospital Real de Liverpool. Oferece ainda serviços de conselhos e testes através da internet.

Para obter informações adicionais ou para marcar uma consulta, visite: www.axess.clinic



Precisa de ajuda para comunicar?

Se precisar de ajuda para comunicar quando usa os serviços de saúde do NHS (SNS), pode pedir os serviços de um intérprete em qualquer altura.

Todos os serviços do NHS (SNS) devem providenciar um - por favor pedir a um funcionário.

Se achar difícil obter ajuda, por favor enviar um email para: liverpool.involvement@nhs.net

Precisa de informações num formato ou língua diferente?

Se precisar da informação noutra língua ou formato, por favor enviar email para: liverpool.involvement@nhs.net ou contactar o nº **(0151) 247 6406** ou enviar mensagem para o nº **07920 206 386**.

