

Opieka zdrowotna w Zjednoczonym Królestwie jest bezpłatna i zapewnia ją National Health Service (państwowa służba zdrowia)

Healthcare is provided free of charge in the UK through the National Health Service (NHS).

Rutynowa opieka medyczna

Lekarz pierwszego kontaktu (czyli General Practitioner – GP) zapewnia pacjentom pomoc i poradnictwo medyczne. Powinieneś się jak najszybciej zarejestrować u lekarza; aby to zrobić zgłoś się do lokalnej przychodni (zwanej Health Centre). Przed każdym spotkaniem z lekarzem musisz się wcześniej umówić na wizytę.

Routine Medical Care

Local doctors, (known as General Practitioners or GP's) provide medical advice and care. You should register with a local doctor as soon as possible. To register visit your local doctor's surgery (also sometimes called Health Centres). For non-urgent medical care you will normally need to make an appointment to see your doctor.

Pomoc poza godzinami pracy

Jeśli potrzebujesz pomocy lekarskiej poza standardowymi godzinami pracy przychodni lub nie możesz czekać na wizytę u swojego lekarza pierwszego kontaktu, zadzwoń do:

Out of Hours Help

If you need a doctor outside normal hours for a problem that cannot wait until your own doctor is available call:

Devon out-of-hours GP service

0845 6710 270.

NHS Walk In Centres

W Exeter działają 2 przychodnie, gdzie w większości przypadków pacjent otrzyma potrzebną pomoc medyczną bez konieczności umawiania się na wizytę.

NHS Walk In Centres

There are 2 Walk In Centres in Exeter where most people will be able to get medical advice and attention without an appointment.

Sidwell Street, Exeter (in the City Centre)
Royal Devon & Exeter Hospital,
Barrack Road, Exeter

01392 276892
01392 411735

Wypadki i lżejsze urazy

Oddział urazów lżejszych

Jeśli doznałeś lekkiego urazu (np. skaleczenia, stłuczenia, nieotwartego złamania, zwichnięcia, skręcenia, urazy głowy gdzie ofiara nie straciła przytomności), najprawdopodobniej uzyskasz potrzebną pomoc w Minor Injuries Unit. Nie potrzebujesz do tego umawiać się na wizytę. Jeśli nie jesteś pewien, czy uraz jest na tyle lekki, by zgłosić się z nim do MIU, zadzwoń do najbliższego oddziału lub pod numer NHS Direct.

Accidents and Minor Injuries

Minor injuries units

If you have a minor injury such as cuts, bruises, burns, broken bones (where the bone does not protrude through the skin), sprains, strains and head injuries (where the person has not been unconscious) you can probably be treated at a Minor Injuries Unit. You don't need an appointment. If you are not sure whether your injury can be treated in a Minor Injuries Unit phone your local unit, or NHS Direct.

Poważne wypadki

W poważniejszych przypadkach zgłoś się do najbliższego oddziału pogotowia ratunkowego (Accidents&Emergency Department). Zachowaj spokój, zrób wszystko, co w Twojej mocy, by ulżyć pacjentowi, ale nie podawaj mu nic do picia, jedzenia ani palenia. Oddziały pogotowia ratunkowego zajmują się również lżejszymi przypadkami.

More Serious Accidents

For more serious accidents go to your nearest Accident & Emergency Department. Keep calm, do everything you can to help the patient but don't give them anything to eat, drink or smoke. Accident and Emergency Departments (A&E) will also treat minor injuries.

Służby ratownicze (patrz oddzielna sekcja)

W nagłych wypadkach zadzwoń pod numer 999 lub 112 by wezwać karetkę. Nagły wypadek to sytuacja krytyczna, zagrażająca życiu, która może być związana z utratą przytomności, ostrym bólem klatki piersiowej, lub utratą krwi.

Emergency Services (see separate section)

In the case of an emergency call 999 or 112 for an ambulance. An emergency is a critical or life threatening situation that may include loss of consciousness, severe chest pain or loss of blood.

Szpitala

Nie wszystkie szpitale posiadają oddział ratownictwa medycznego przyjmujące poważne przypadki. Jeśli zgłosisz się z poważnym urazem do szpitala bez tejsze jednostki, jest mało prawdopodobne, że zostanie Ci udzielona odpowiednia pomoc.

Wszystkie oddziały ratownictwa (A&E) są czynne 24 godziny na dobę. Spośród oddziałów zajmujących się lżejszymi urazami jedynie te oznaczone znakiem (24 hrs) zapewniają pomoc całą dobę.

Hospitals

Not all hospitals have Minor Injuries Units or Accident and Emergency Departments. If you arrive at a hospital without these services they are unlikely to be able to treat you.

All A & E Departments are open 24 hours a day but only the Minor Injuries Units shown as (24 hrs) will be open at night.

Szpitaly posiadające oddziały ratownictwa (A&E) zajmujące się poważnymi urazami i wypadkami

Hospitals with Minor Injuries or Accident & Emergency (A & E) Departments.

Szpitaly	Lżejsze urazy	Oddział ratownictwa medycznego A & E	Numer telefonu
Hospital	Minor Injuries		Telephone
Barnstaple: (North Devon District Hospital)		✓ (24 hrs)	01271 322577
Ashburton / Buckfastleigh	✓		01364 652 203
Axminster	✓		01297 630 400
Bovey Tracey	✓		01626 832 279
Budleigh Salterton			01395 442 020
Crediton			01363 775 588
Dartmouth	✓		01803 832 255
Dawlish	✓		01626 868 500
Exeter (Royal Devon and Exeter)		✓ (24 hr)	01392 411 611
Exmouth	✓ (24 hr)		01395 279 684
Honiton	✓ (24 hr)		01404 540 540
Kingsbridge	✓		01822 612233
Moretonhampstead	✓		01647 440 217
Newton Abbot	✓		01626 354 321
Okehampton	✓		01837 658 000
Ottery St Mary	✓		01404 816 000
Plymouth (Derriford Hospital)		✓ (24 hr)	01752 777 111
Seaton			01297 23 901
Sidmouth	✓		01395 512482
South Hams	✓		01548 852349
Tavistock	✓		01548 852 349
Teignmouth	✓		01626 772 161
Tiverton	✓ (24 hr)		01884 235 400
Torbay		✓ (24 hr)	01803 614 567
Totnes	✓ (24 hr)		01803 862 622

Dentyści

Możesz się zarejestrować prywatnie u wybranego dentysty, bądź u dentysty działającego w ramach National Health Service. Usługi dentystów w placówkach są płatne, lecz niektóre osoby zwolnione są z opłat. Ogólnie usługi dentystów w ramach prywatnych praktyk są droższe. By znaleźć gabinet dentystyczny NHS zadzwoń:

Dentists

You can register with either a Private Dentist or with a National Health Service Dentist. National Health Dentists do charge, although some patients are exempt. In general, Private Dentists will be more expensive. To find an NHS dentist contact:

NHS Dental Registration 0845 0020 034 ppsadental@nhs.net
PPSA, Dean Clarke House,
Southernhay East, Exeter, EX1 1PQ.

Pomoc dentystyczna poza godzinami pracy

Jeśli nie jesteś zarejestrowany u dentysty, a cierpisz na ostry ból, zapalenie, krwawienie lub doznałeś urazu poza godzinami pracy gabinetu, skontaktuj się z:

Out-of-hours dentistry

If you are not registered with a dentist and need relief from severe dental pain, acute infection, bleeding or trauma outside normal doctors hours call.

Out of Hours Dental Line 01392 823 682

Planowanie rodziny i zdrowie seksualne

Porady dotyczące planowania rodziny lub zdrowia seksualnego możesz uzyskać od swojego lekarza pierwszego kontaktu, lub jeśli wolisz możesz się skontaktować z jedną z klinik:

Family Planning and Sexual Health

For family planning or sexual health advice you can see your own doctor or if you prefer you can contact the following clinics:

Barnstaple	01271 322 483 / 01271 322 370
Exeter	01392 405 226
Plymouth	01752 763 924
Torbay	01803 295 153

Rzucanie palenia

Program pod hasłem 'Stop Smoking Service' dostępny jest w większości praktyk lekarskich oraz w niektórych aptekach. W niektórych rejonach można wziąć udział w specjalistycznym, bardziej złożonym programie rzucenia palenia. Skontaktuj się z:

Stop Smoking

A general Stop Smoking Service is available at most GP practices and community pharmacies. In some areas, more structured, specialist, stop smoking support is available. Contact:

Devon Stop Smoking helpline 0845 111 1142
Poniedziałek – Piątek 9.00-17.00 (zostaw wiadomość poza godzinami pracy)
Monday to Friday, 9am-5pm (leave a message outside working hours).

Zapytania i obawy związane ze zdrowiem

The Patient Advice and Liaison Service (PALS) - to nieformalna poufna usługa zapewniająca wsparcie oraz informacje dla pacjentów, ich rodzin i opiekunów.

Help with concerns and queries about health

The Patient Advice and Liaison Service (PALS) may be able to help. They are an informal and confidential service, providing information and support to patients and their families and to carers:

PALS 0845 111 0080
pals.devonpct@nhs.net

By dodać komentarz lub złożyć skargę:

Jeśli nie jesteś zadowolony z jakości usług NHS masz prawo złożyć skargę, a uczynienie tego nie będzie mieć negatywnego wpływu na Twoją opiekę zdrowotną ani obecnie, ani w przyszłości.

Jeśli nie jesteś zadowolony z usług medycznych, najlepiej porozmawiać z daną osobą udzielającą Ci pomocy – lekarzem, pielęgniarką, dentystą, lekarzem pierwszego kontaktu, bądź managerem placówki zdrowotnej; w ten sposób będą oni w stanie jak najszybciej rozwiązać problem.

To Comment or Complain...

If you are unhappy with the service you have received from the NHS, you are entitled to make a complaint. Complaining about NHS services will not affect your healthcare now or in the future.

Concerns or problems can often be dealt with most easily by speaking directly to a member of staff involved in your care, such as a doctor, nurse, dentist, GP or practice manager. They will often be able to put things right straight away.

Wszelkie pisemne skargi należy kierować do:
Please send any written complaints to:

Complaints and Client Services
Devon Primary Care Trust
Dean Clarke House, Southernhay East
Devon EX1 1PQ

Zdrowie – przydatne słowa i wyrażenia Health – useful words and phrases	
Chciałbym się zobaczyć z lekarzem I'd like to see a doctor	Oddział ratownictwa medycznego Accident and Emergency (A&E)
Chciałbym się umówić na wizytę I'd like to make an appointment	W którym miejscu boli? Where does it hurt?
Lekarz pierwszego kontaktu GP (General Practitioner)	Mam mdłości I feel sick
Pielęgniarka Nurse	Boli mnie głowa I've got a headache
Sanitariusz Paramedic	Jestem przeziębiony I've got a bad cold
Dentysta Dentist	Boli mnie noga I've got a sore leg
Okulista Optician	Objawy Symptoms
Apteka Chemist	Wizyta kontrolna, badanie kontrolne Check-up
Uczulony Allergic	Recepta Prescription