

# به کدامیک از خدمات بهداشت ملی نیاز داریم؟

مراقبت از خود	دندانپزشکان	داروخانه‌ها	کلینیک‌ها	مراکز درمان فوری	خدمات بهداشت ملی 111	حمایت اورژانسی برای بهداشت روان	بخش حوادث و اورژانس (A&E) بیمارستان
مراقبت از خود به مراقبت کردن از خودتان به روشی سالم مرتبط است.	هرگونه درمان لازم برای سالم و بدون درد نگه داشتن دهان، دندان‌ها و لثه‌ها.	تخصص داروخانه‌ها در داروها است. آنها می‌توانند مشاوره سلامتی، واکسیناسیون و داروهای بدون نسخه ارائه دهند.	پزشک عمومی‌ها و پرستاران می‌توانند در مورد طیف کاملی از مشکلات به شما کمک کنند تا قلب، بدن و ذهن شما را سالم نگه دارند. پزشک عمومی‌ها معاینه، مشاوره، واکسیناسیون و درمان، تجویز نسخه برای داروها، و ارجاع دادن به سایر خدمات بهداشتی و اجتماعی ارائه می‌دهند.	مراجعه در همان روز، مورد اورژانسی، آسیب و بیماری‌های جزئی زمانی که مطب پزشک عمومی شما در دسترس نیست.	در صورتی که مشکل پزشکی اورژانسی دارید و نمی‌دانید چه کار کنید می‌تواند کمک کند.	خطوط تلفن کمک رسانی برای پشتیبانی اگر شما یا شخصی که می‌شناسید در خطر آسیب زدن به خودتان یا شخص دیگری باشید.	بخش اورژانسی برای درمان افراد دچار صدمات جدی و آنهایی که به درمان اورژانسی و احتمالاً نجات دهنده زندگی نیاز دارند استفاده می‌شود.
توجه داشتن به رژیم غذایی، بهداشت شخصی، ورزش کردن و استراحت زمانی که احساس مریضی یا تحت استرس بودن دارید	تاج‌ها و پل، آبنه‌های دندان، دندان مصنوعی (غیر واقعی)، درمان کانال ریشه، جرم‌گیری و صیقل	سرفه، سرماخوردگی، گلو درد، آبریزش بینی، مشکل در ناحیه شکمی، درد و تیر کشیدن، تجویز دوباره نسخه	مشکلات دائمی از جمله: درد مزمن، استفراغ، آسم، مشکلات پوستی، معده درد، سرفه، استرس، ناراحتی، مشکلات خواب، مشکلات سوء مصرف مواد مخدر و الکل، آسیب زدن به خود و احساسات خودکشی. پیشگیری از بارداری، مراقبت در دوره زایمان، بررسی سلامت نوزاد و فرزند، بیماری مزمن سلامتی	پیچ خوردگی یا مشکوک به شکستگی استخوان، بریدگی، فشار، کوفتگی، جوش، سوختگی جزئی، سوختگی با آب جوش، بریدگی، نیش زدن، گزندگی، اسهال، عفونت گلو و گوش	اگر فکر می‌کنید باید به بیمارستان بروید؛ اگر مناسب‌ترین مکان برای مراجعه یا تماس گرفتن را نمی‌شناسید؛ اگر نمی‌توانید به یک پزشک عمومی دسترسی پیدا کنید؛ اگر در مورد اینکه باید چه کار کنید نیازمند مشاوره یا اطمینان خاطر هستید	آسیب زدن به خود، احساسات خودکشی، خطر آسیب رساندن به سایرین.	خون‌ریزی شدید، درد قفسه سینه یا دشواری در تنفس. از دست دادن هوشیاری، صدمه دیدن صورت، مشکوک به شکستن استخوان‌ها و پیچ خوردگی، گزندگی، مشکلات چشمی، افزایش دمای بدن.
24 ساعته 7 روز هفته	در طول روز	در طول روز	در طول روز	در طول روز	24 ساعته 7 روز هفته	24 ساعته 7 روز هفته	24 ساعته 7 روز هفته
خیر	بله	خیر	بله	خیر	خیر	خیر	خیر
باید هر روز مراقبت از خود را تمرین کنید.	نزد یک دندانپزشک ثبت نام کنید و سپس برای دریافت وقت ملاقات تماس بگیرید یا ایمیل بفرستید.	مراجعه بدون وقت قبلی	در کلینیک محلی خود ثبت نام کنید. برای دریافت وقت ملاقات به وب‌سایت کلینیک مراجعه کنید، با آنها تماس بگیرید، یا از اپلیکیشن خدمات بهداشت ملی استفاده کنید.	مراجعه بدون وقت قبلی	تماس با 111	به رایگان توسط شماره 116 123 یا ارسال پیام به 85258 یا تماس با شماره 999 در شرایط اضطراری با Samaritans تماس بگیرید	مراجعه حضوری یا تماس با 999 برای درخواست آمبولانس (ممکن است تا 4 ساعت منتظر بمانید)
مسواک زدن دندان‌ها و انجام برخی ورزش‌ها می‌تواند کمک کند تا قلب و ذهن شما احساس خوبی داشته باشند.	اگر حمایت مالی دریافت می‌کنید، گواهی معافیت از اعتبار مالیاتی دارید یا باردار هستید، لازم نیست هزینه‌های دندانپزشکی را بپردازید.	در مدتی که در انتظار ملاقات با پزشک عمومی خود هستید می‌توانید از داروساز خود مشاوره‌هایی برای مشکلات جزئی دریافت کنید.	اگر برای رزرو وقت ملاقات تماس می‌گیرید، قبل از ساعت 9 صبح تلفن بزنید.	اگر مشکل شما ضروری است اما جدی نیست به مراکز درمان فوری مراجعه کنید.	قبل از مراجعه به A&E تماس بگیرید تا مطمئن شوید انتخاب درستی انجام می‌دهید.	این خدمات محرمانه هستند.	

خدمات

مشکلات

دسترسی

وقت ملاقات

روند

نتایج