



Pode contactar a linha gratuita do NHS, em funcionamento 24 horas, ao ligar para o 111 para obter informações e conselhos de saúde, de forma gratuita. Pode pedir um intérprete do seu idioma dizendo "interpreter please" (intérprete por favor).



Farmácia

Os farmacêuticos podem oferecer aconselhamento clínico e alguns medicamentos para uma série de doenças com menos gravidade, como tosse, constipação, dores de garganta, dores abdominais e dores no geral. O farmacêutico irá informá-lo se necessitar de consultar um médico ou encaminhá-lo para outros profissionais de saúde para se certificar que obtém a ajuda de que necessita. Também pode comprar medicamentos para doenças com menor gravidade ou material de primeiros socorros numa farmácia ou supermercado; para encontrar a farmácia mais próxima de si, consulte: www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy



Dentistas e Oculistas

- Encontre um dentista www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist
- Encontre um oculista www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/opticians/

Se estiver com dores de dentes ligue para o 111 para aceder a Serviços de Cuidados Dentários Urgentes



Clínica do GP (médico de família) ou centro de saúde

Gestão médica, coordenação de cuidados de longa duração e acesso a especialistas hospitalares

Um GP pode oferecer aconselhamento médico, fornecer um diagnóstico e prescrever medicamentos. Pode ser o seu primeiro ponto de contacto para muitas questões de saúde física e mental. O GP também é responsável por coordenar e gerir os seus cuidados de saúde de longa duração e podem encaminhá-lo(a) se precisar de serviços hospitalares mais especializados. É melhor registar-se numa clínica de um GP para ter assistência nas suas necessidades de saúde contínuas. www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/



Serviços de saúde comunitários

Gravidez, saúde infantil, serviços de contraceção

Alguns serviços de saúde estão acessíveis nos centros de saúde comunitários e não em hospitais. Estes incluem saúde mental, saúde infantil e serviços pré-natais e saúde sexual e clínicas de planeamento familiar.



Centros de tratamento imediato ou urgente

Lesões leves ou aconselhamento médico urgente

Se precisar de cuidados médicos urgentes para ferimentos leves, como cortes, entorses e pequenas fraturas, ou aconselhamento médico urgente, pode dirigir-se diretamente a um centro de atendimento urgente ou a um serviço (walk-in or urgent care centre) sem necessidade de marcação prévia. Estes centros estão, geralmente, abertos durante o dia.



Serviços de urgência

Urgência médica ou situação de risco de vida

Ligue para o 999 se alguém estiver gravemente doente ou ferido e a sua vida estiver em risco. A telefonista irá aconselhá-lo sobre o que fazer ou onde se dirigir a seguir. Uma ambulância pode ser enviada para disponibilizar tratamento ou transportar o paciente para o hospital. Os departamentos de Acidentes e Urgências Hospitalares (A&E) estão abertos 24 horas por dia, todos os dias do ano. Pode aceder a esses serviços diretamente e sem hora marcada.

www.nhs.uk/nhs-services/urgent-and-emergency-care-services/when-to-call-999/



Urgência de Saúde Mental

Pensamentos suicidas ou automutilação grave

Se se feriu a si-mesmo/a seriamente ou está prestes a fazê-lo, ligue para o 999 para que uma ambulância o/a leve imediatamente para o A&E. **Se está a pensar em suicídio, fale com alguém da Samaritans, ligando para o 116 123.**

Os seus direitos a cuidados de saúde: um guia para migrantes

Todos têm o direito de se registar junto de um GP (Clínico Geral – Médico de Família)

Não precisa de comprovativo de morada, de indicar o seu estatuto de imigração, da sua identificação ou número do NHS.

Encontre o GP mais perto de si e registe-se online.

www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/

Se estiver com dificuldades para se registar junto de um GP, pode:

- Descarregar um Cartão de Acesso a um GP e mostrá-lo ao/à rececionista do GP www.doctorsoftheworld.org.uk/gp-access-cards/
- Ligar para o NHS England (0300 311 22 33) ou Médicos do Mundo (0808 1647 686) para pedir ajuda



Estes serviços de saúde são gratuitos para todos

- Aconselhamento e tratamento por parte de um GP
- Serviços que são fornecidos como parte da linha telefónica de aconselhamento NHS 111
- Serviços para Acidentes e Urgências disponibilizados num departamento A&E, centro de atendimento, unidade de ferimentos leves ou serviço de urgência
- Diagnóstico e tratamento de algumas doenças infecciosas e sexualmente transmissíveis
- Serviços do NHS disponibilizados para deteção de COVID-19, diagnóstico, tratamento e vacinação
- Serviços de Planeamento Familiar (contraceção)
- Tratamento para uma condição física ou mental causada por tortura, mutilação genital feminina, violência doméstica ou violência sexual



Os serviços de saúde especializados também são gratuitos para:

- Refugiados
- Requerentes de asilo
- Vítimas ou suspeitas de serem vítimas de Escravidão Moderna
- Pessoas com dependências

Mesmo as pessoas cujo pedido de asilo foi rejeitado podem ter acesso a serviços gratuitos do NHS. Verifique se é elegível para aceder a serviços de saúde gratuitos.

www.gov.uk/guidance/nhs-entitlements-migrant-health-guide

A prescrição de medicamentos, os cuidados dentários e oftalmológicos, normalmente, não são gratuitos em Inglaterra, mas os requerentes de asilo que estejam a ser apoiados financeiramente pelo Ministério do Interior (Home Office) irão receber um certificado HC2 para obter apoio total para suportar esses custos de saúde. Qualquer pessoa pode solicitar este apoio, consulte mais formas de se candidatar.

www.gov.uk/guidance/nhs-entitlements-migrant-health-guide



UK Health
Security
Agency

Em parceria com

MAYOR OF LONDON



March 2022