

English	Українська/Ukrainian
<p><b>Right care right place</b></p> <p>The way we access urgent care has changed. To protect us and the NHS, it's important you know how to get the right care, in the right place.</p> <p>If we all use NHS services wisely, we can keep well and get the care we need quickly, safely and as close to home as possible.</p>	<p><b>Необхідна допомога в належному місці</b></p> <p>Процедура отримання доступу до невідкладної медичної допомоги змінилася. Щоб захистити нас і NHS (Національну службу охорони здоров'я), важливо, щоб ви знали, як отримати необхідну допомогу в належному місці.</p> <p><b>Якщо ми всі використовуватимемо послуги NHS розумно, ми зможемо не хворіти й отримати необхідну медичну допомогу швидко, безпечно та якомога ближче від місця проживання.</b></p>
<p><b>Phone NHS 24 on 111 for urgent care</b></p> <p>If you think you need to visit A&amp;E but it's not life threatening, you can now phone NHS 24 on 111, day or night.</p> <p><b>Phone 111 if you:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• think you need to go to A&amp;E but it's not life threatening</li></ul>	<p><b>Зателефонуйте в NHS 24 за номером 111, якщо вам потрібна невідкладна допомога</b></p> <p>Якщо ви думаєте, що вам потрібно звернутися до A&amp;E (приймального відділення швидкої допомоги), але загрози</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• are too ill to wait for your GP practice to open</li> <li>• have worsening symptoms of coronavirus</li> </ul> <p>NHS 24 will help you get the right care in the right place, often closer to home and without the need to go to A&amp;E. This may include a phone or video consultation.</p> <p>Or, you can still contact your GP practice during opening hours.</p> <p>If it's a life threatening emergency, you should phone 999 or go directly to A&amp;E.</p>	<p>життю немає, ви можете зателефонувати в NHS 24 за номером 111 у будь-який час доби.</p> <p><b>Зателефонуйте за номером 111, якщо:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ви думаєте, що вам потрібно звернутися до A&amp;E, але загрози життю немає;</li> <li>• через погане самопочуття ви не можете чекати, доки відчиниться ваша GP Practice (клініка сімейних лікарів);</li> <li>• у вас погіршуються симптоми коронавірусу.</li> </ul> <p>NHS 24 допоможе вам отримати необхідну допомогу, часто якомога ближче від місця проживання й без потреби звертатися до A&amp;E. Це може бути консультація по телефону або з використанням відеозв'язку.</p> <p>Або ж ви можете звернутися в GP Practice в робочий час.</p> <p>Якщо існує загроза життю, вам слід зателефонувати за номером 999 або звернутися безпосередньо до A&amp;E.</p>
<p><b>Different ways to access NHS 24 on 111</b></p> <p>You can access urgent care from NHS 24 on 111 in different ways.</p> <p><b>Language Line</b></p>	<p><b>Різні способи отримати доступ до NHS 24 за номером телефону 111</b></p> <p>Ви можете отримати доступ до невідкладної медичної допомоги через NHS 24 за номером 111 в різний спосіб.</p>

If English isn't your first or preferred language, you can use the free interpretation service [Language Line](#).

### **British Sign Language (BSL)**

If you use British Sign Language (BSL), you can use the free BSL interpreting video relay service [Contact Scotland BSL](#).

### **Relay UK**

If you use a textphone you can contact NHS 24 on 18001 111.

Or, you can contact NHS 24 with the [Relay UK](#) app.

### **Language Line**

Якщо англійська мова не є вашою рідною мовою або мовою, якій ви надаєте перевагу, ви можете скористатися безкоштовним сервісом перекладу [Language Line](#).

### **British Sign Language (BSL, британська мова жестів)**

Якщо ви використовуєте BSL (британську мову жестів), ви можете скористатися безкоштовною послугою перекладу відеозв'язку при порушеннях слуху / мовлення [Contact Scotland BSL](#).

### **Relay UK**

Якщо ви користуєтеся текстофоном, ви можете звернутися в NHS 24 за номером 18001 111.

Або ж ви можете звернутися в NHS 24 за допомогою застосунку [Relay UK](#).

### **Minor Injuries Unit (MIU)**

If you think you need to visit a MIU, you should call NHS 24 on 111. NHS 24 will direct you to the best care for your needs. A MIU can help if you:

- have a cut

### **Minor Injuries Unit (Відділення дрібних травм)**

Якщо ви думаєте, що вам потрібно звернутися у Minor Injuries Unit (Відділення дрібних травм), вам потрібно зателефонувати в NHS 24 за номером 111. NHS 24 скерує

<ul style="list-style-type: none"> <li>• have a minor burn</li> <li>• have a sprain or strain</li> <li>• think you have broken or fractured a bone</li> </ul> <p>Visiting a MIU can often be quicker than going to A&amp;E.</p> <p><a href="#">Find your local MIU</a></p>	<p>вас туди, де вам нададуть потрібну допомогу. Minor Injuries Unit може допомогти, якщо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• у вас поріз;</li> <li>• у вас незначний опік;</li> <li>• у вас розтягнення зв'язок або сухожилля;</li> <li>• ви думаєте, що у вас перелом або тріщина кістки.</li> </ul> <p>Звернутися до Minor Injuries Unit часто можна швидше, ніж до A&amp;E (приймального відділення швидкої допомоги).</p> <p><a href="#">Знайдіть місцеве Minor Injuries Unit (Відділення дрібних травм)</a></p>
<p><b>NHS inform</b></p> <p>We provide accurate and reliable health information to help you make informed decisions.</p> <p>We have advice on <a href="#">common symptoms</a>, a range of <a href="#">self-help guides</a> and information on where to go if you need further medical care.</p> <p>You can access our information on topics such as:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">coronavirus (COVID-19)</a></li> <li>• <a href="#">flu</a></li> <li>• <a href="#">minor head injuries</a></li> </ul>	<p><b>NHS inform</b></p> <p>Ми надаємо точну та надійну інформацію про стан здоров'я, щоб допомогти вам приймати обґрунтовані рішення.</p> <p>Ми розробили поради щодо <a href="#">найбільш поширених симптомів</a>, низку <a href="#">рекомендацій щодо самопомоги</a> та інформацію про те, куди звернутися, якщо вам потрібна додаткова медична допомога.</p> <p>Ви можете отримати доступ до нашої інформації з таких питань, як:</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">preventing falls</a></li> <li>• <a href="#">eye problems</a> (self-help guide)</li> <li>• <a href="#">food poisoning</a></li> <li>• <a href="#">muscle, bone and joints</a></li> <li>• <a href="#">mental health</a> (self-help guides)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">коронавірус (COVID-19)</a>;</li> <li>• <a href="#">грип</a>;</li> <li>• <a href="#">незначні травми голови</a>;</li> <li>• <a href="#">запобігання падінням</a>;</li> <li>• <a href="#">проблеми із зором</a> (порада щодо самопомоги);</li> <li>• <a href="#">харчове отруєння</a>;</li> <li>• <a href="#">м'язи, кістки та суглоби</a>;</li> <li>• <a href="#">психічне здоров'я</a> (поради щодо самопомоги).</li> </ul>
<p><b>Community health care services</b></p> <p>The way we access community health care services has also changed due to coronavirus. Community health care services include pharmacies, GP practices, dentists and optometrists (opticians).</p> <p><b>Do</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• speak to your local pharmacy for advice about minor illnesses, treatments and medication</li> <li>• contact your local optician if you have an eye problem</li> <li>• use our self-help guides for everyday illnesses</li> </ul>	<p><b>Медичні послуги, що надаються на місцевому рівні</b></p> <p>Процедура отримання доступу до медичних послуг на місцевому рівні також змінилася у зв'язку з коронавірусом. Медичні послуги на місцевому рівні включають послуги аптек, GP Practice (клінік сімейних лікарів), стоматологів та офтальмологів.</p> <p><b>Дійте таким чином:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• зверніться в свою місцеву аптеку, якщо вам потрібна порада щодо легких захворювань, лікування та ліків;</li> </ul>

- contact your GP practice, optician or dentist by phone or online first
- follow physical distancing measures if you're attending in person
- don't visit your GP practice, optician or dentist without an appointment
- don't arrive too early or too late for your appointment
- don't attend in person if you, or someone you live with, have symptoms of coronavirus

If you are isolating and have a non-covid health concern which cannot wait until your isolation time period ends, please contact your GP practice, local hospital or outpatient service to discuss what actions you should take.

[Read further information about changes to community health care services](#)

- зверніться до місцевого офтальмолога, якщо у вас проблеми з очима;
- використовуйте наші поради щодо самопомоги при поширених хворобах;
- спершу звертайтеся до GP Practice, офтальмолога або стоматолога по телефону або онлайн;
- дотримуйтеся фізичного дистанціювання, якщо ви приходите особисто;
- не приходьте в GP Practice, вашого офтальмолога або стоматолога без попереднього запису на прийом;
- не приходьте занадто рано та не запізнюйтеся на прийом;
- не приходьте, якщо у вас або в будь-кого з вашої сім'ї є симптоми коронавірусу.

Якщо ви перебуваєте на самоізоляції та маєте проблеми зі здоров'ям, не пов'язані з коронавірусною інфекцією, і ви не можете чекати на їх вирішення до закінчення періоду вашої самоізоляції, зверніться в GP Practice, місцеву лікарню або амбулаторну службу, щоб обговорити ваші подальші дії.

	<p><a href="#">Прочитайте додаткову інформацію про зміни в порядку надання медичних послуг на місцевому рівні</a></p>
<p><b>Mental health support</b></p> <p>Our <a href="#">mental health resources</a> include:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• advice on dealing with low mood, anxiety, phobias and stress</li> <li>• where to get help</li> <li>• ideas for improving your wellbeing</li> </ul> <p>If you're struggling with your mental health or need emotional support, you can phone <a href="#">Breathing Space</a> on 0800 83 85 87. Breathing Space is available on weekdays from 6.00pm to 2.00am and at weekends from Friday 6.00pm to Monday 6.00am.</p> <p>For urgent mental health support, phone NHS 24 on 111, day or night.</p>	<p><b>Підтримка психічного здоров'я</b></p> <p>Наші <a href="#">ресурси щодо психічного здоров'я</a> включають:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поради стосовно того, як подолати поганий настрій, тривогу, фобію і стрес;</li> <li>• де отримати допомогу;</li> <li>• ідеї, як покращити ваш психофізичний стан.</li> </ul> <p>Якщо вас непокоїть стан вашого психічного здоров'я, або вам потрібна емоційна підтримка, ви можете зателефонувати в <a href="#">Breathing Space</a> за номером 0800 83 85 87. Служба Breathing Space доступна в робочі дні з 18:00 до 2:00 та у вихідні з 18:00 у п'ятницю до 06:00 у понеділок.</p> <p>Якщо вам потрібна невідкладна допомога у зв'язку із станом психічного здоров'я, зателефонуйте в NHS 24 за номером 111 в будь-який час доби.</p>
<p><b>Coronavirus (COVID-19)</b></p> <p>If you have developed symptoms of coronavirus, stay at home and <a href="#">arrange to be tested</a>.</p>	<p><b>Коронавірус (COVID-19)</b></p> <p>Якщо у вас симптоми коронавірусу, залишайтеся вдома і <a href="#">запишіться на тестування</a>.</p>

## What are the symptoms of coronavirus?

The most common symptoms are new:

- continuous cough
- fever/high temperature (37.8C or greater)
- loss of, or change in, sense of smell or taste (anosmia)

A new continuous cough is where you:

- have a new cough that's lasted for an hour
- have had 3 or more episodes of coughing in 24 hours
- are coughing more than usual

A high temperature is feeling hot to the touch on your chest or back (you don't need to measure your temperature). You may feel warm, cold or shivery.

You should follow our [guidance for households with possible coronavirus infection](#).

Only phone NHS 24 on 111 if:

- your symptoms worsen during home isolation, especially if you're in a high or extremely high-risk group
- breathlessness develops or worsens, particularly if you're in a high or extremely high-risk group

## Які симптоми коронавірусу?

Найбільш розповсюдженими симптомами є:

- поява постійного кашлю;
- лихоманка / висока температура (37.8 °C або вище);
- втрата або зміна нюху чи смаку (аносмія).

Поява постійного кашлю — це стан, при якому:

- у вас з'явився кашель, що триває годину;
- за останні 24 години у вас було 3 або більше епізодів кашлю;
- ви кашляєте більше, ніж звичайно.

Висока температура — це відчуття жару при доторканні до грудної клітки або спини (вам не потрібно вимірювати температуру). Ви можете відчувати тепло, холод або озноб.

Ви повинні дотримуватися наших [рекомендацій для сімей, члени яких можуть бути хворі на коронавірусну інфекцію](#).

Телефонуйте виключно в NHS 24 за номером 111, якщо:



<ul style="list-style-type: none"> <li>• your symptoms haven't improved in 10 days</li> </ul> <p><a href="#">Coronavirus (COVID-19): General advice</a></p> <p><a href="#">Coronavirus (COVID-19): Test and Protect</a></p> <p><a href="#">Coronavirus (COVID-19): Guidance for households with possible coronavirus infection</a></p> <p><a href="#">Protect Scotland app</a></p> <p><a href="#">The coronavirus (COVID-19) vaccine</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ваші симптоми погіршуються під час самоізоляції вдома, особливо якщо ви належите до групи високого або дуже високого ризику;</li> <li>• у вас виникає або посилюється задишка, особливо якщо ви належите до групи високого або дуже високого ризику;</li> <li>• ваші симптоми не пом'якшилися через 10 днів.</li> </ul> <p><a href="#">Коронавірус (COVID-19): загальні поради</a></p> <p><a href="#">Коронавірус (COVID-19): Test and Protect</a></p> <p><a href="#">Коронавірус (COVID-19): рекомендації для сімей, члени яких можуть бути хворі на коронавірусну інфекцію</a></p> <p><a href="#">Застосунок Protect Scotland</a></p> <p><a href="#">Вакцина проти коронавірусу (COVID-19)</a></p>
<p><b>Scotland's Service Directory</b></p> <p>If you need help to find the right care in the right place, use Scotland's Service Directory. It has the names, addresses, opening times and service details for a wide range of NHS services in Scotland.</p> <p><a href="#">Find health and wellbeing services in your area</a></p>	<p><b>Scotland's Service Directory (Каталог служб Шотландії)</b></p> <p>Якщо вам потрібна довідкова інформація для того, щоб знайти необхідну допомогу в належному місці, використовуйте Scotland's Service Directory (Каталог служб Шотландії). В ньому містяться назви, адреси, години</p>

	<p>роботи й детальна інформація про послуги NHS (Національної служби охорони здоров'я) у Шотландії.</p> <p><a href="#">Знайдіть організації, що надають медичні послуги, у вашій місцевості</a></p>
<p>For more information in Ukrainian go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian">www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian</a></p>	<p>Додаткова інформація українською мовою доступна на сторінці <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian">www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian</a></p>
<p>March 2022</p>	<p>Березень 2022 року</p>