

We'll Keep You Right	Pomożemy Ci dokonać właściwego wyboru
NHS 24	NHS 24
NHS 24's health information service includes self-help guides for a range of common conditions. <a href="http://www.nhsinform.scot/self-help-guides">www.nhsinform.scot/self-help-guides</a> When your GP and local pharmacy are closed, and you are too ill to wait, call 111.	Usługi informacyjne NHS24 na temat zdrowia obejmują poradniki samopomocy na temat różnych powszechnych schorzeń. <a href="http://www.nhsinform.scot/self-help-guides">www.nhsinform.scot/self-help-guides</a> Gdy Twoja przychodnia i lokalna apteka są zamknięte, a jesteś zbyt chory/chora, aby czekać na pomoc, zadzwoń pod numer 111.
Pharmacist	Farmaceuta
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coughs and colds</li> <li>• Sore throat</li> <li>• Diarrhoea or constipation</li> <li>• Indigestion</li> <li>• Aches and pains</li> <li>• Help if you run out of your repeat prescription</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaszel i przeziębienie</li> <li>• Ból gardła</li> <li>• Biegunka lub zatwardzenie</li> <li>• Niestrawność</li> <li>• Pobolewanie i bóle</li> <li>• Pomoc, jeśli skończą Ci się recepty powtarzalne</li> </ul>
Mental Well-being	Dobry stan zdrowia psychicznego
Breathing space 0800 83 85 87 <a href="http://www.breathingspace.scot">www.breathingspace.scot</a>	Organizacja „Breathing space” 0800 83 85 87 <a href="http://www.breathingspace.scot">www.breathingspace.scot</a>
Samaritans 116 123 <a href="http://www.samaritans.org">www.samaritans.org</a>	Organizacja „Samaritans” 116 123 <a href="http://www.samaritans.org">www.samaritans.org</a>
Dentist	Dentysta
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tooth pain</li> <li>• Swelling to your mouth</li> <li>• Painful or bleeding gums</li> <li>• Injury to your mouth</li> <li>• Advice on oral hygiene</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ból zęba</li> <li>• Opuchlizna w jamie ustnej</li> <li>• Bolesne lub krwawiące dziąsła</li> <li>• Obrażenia jamy ustnej</li> <li>• Porady dotyczące higieny jamy ustnej</li> </ul>
Optometrist	Optometrysta
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Red or sticky eye</li> <li>• Pain in or around your eye</li> <li>• Blurred or reduced vision</li> <li>• Flashes and floaters</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zaczerwienione lub lepkie oko</li> <li>• Ból oka lub wokół oka</li> <li>• Zaburzenia widzenia, obraz jest rozmazany lub pole widzenia jest ograniczone</li> <li>• Błyski i mroczki w polu widzenia</li> </ul>
GP Surgery	Przychodnia lekarza rodzinnego
A range of clinicians, including doctors and nurses to help you with both physical and mental health issues	Różni lekarze, w tym lekarze i pielęgniarki, którzy pomogą Ci w problemach ze zdrowiem fizycznym i psychicznym
Minor Injuries Unit	Oddział drobnych obrażeń
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuts and minor burns</li> <li>• Sprains and strains</li> <li>• Suspected broken bones and fractures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drobne rany cięte i oparzenia</li> <li>• Urazy stawów i urazy spowodowane nadmiernym wysiłkiem</li> <li>• Podejrzenia złamań i pęknięć kości</li> </ul>
999 or A&E	999 lub pogotowie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suspected heart attack or stroke</li> <li>• Breathing difficulties</li> <li>• Severe bleeding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podejrzenie zawału serca lub wylewu</li> <li>• Trudności z oddychaniem</li> <li>• Poważne krwawienie</li> </ul>
If you're not sure where to go or who to see, visit: NHSinform.scot	Jeśli nie jesteś pewien, gdzie się udać i z kim się zobaczyć, wejdź na stronę: NHSinform.scot