

We'll Keep You Right	Vă menținem sănătos
NHS 24	NHS 24
NHS 24's health information service includes self-help guides for a range of common conditions. www.nhsinform.scot/self-help-guides When your GP and local pharmacy are closed, and you are too ill to wait, call 111.	Serviciul de Informații NHS 24 include ghiduri de auto-ajutor pentru o serie de afecțiuni obișnuite. www.nhsinform.scot/self-help-guides Când cabinetul de medicină de familie sau farmacia locală sunt închise și sunteți prea bolnav pentru a aștepta, sunați la 111.
Pharmacist	Farmacist
<ul style="list-style-type: none"> • Coughs and colds • Sore throat • Diarrhoea or constipation • Indigestion • Aches and pains • Help if you run out of your repeat prescription 	<ul style="list-style-type: none"> • Tuse și răceli • Dureri de gât • Diaree sau constipație • Indigestie • Nevralgii și dureri • Ajutor dacă rămâneți fără medicamentele prescrise repetat
Mental Well-being	Bunăstare mintală
Breathing space 0800 83 85 87 www.breathingspace.scot	Breathing space 0800 83 85 87 www.breathingspace.scot
Samaritans 116 123 www.samaritans.org	Samaritans 116 123 www.samaritans.org
Dentist	Dentist
<ul style="list-style-type: none"> • Tooth pain • Swelling to your mouth • Painful or bleeding gums • Injury to your mouth • Advice on oral hygiene 	<ul style="list-style-type: none"> • Dureri de dinți • Inflamare a gurii • Gingii dureroase și sângerări ale gingiilor • Răni ale gurii • Sfaturi privind igiena orală
Optometrist	Optometrist
<ul style="list-style-type: none"> • Red or sticky eye • Pain in or around your eye • Blurred or reduced vision • Flashes and floaters 	<ul style="list-style-type: none"> • Ochi roșu sau lipicios • Durere în ochi sau în jurul ochiului • Vedere încețoșată sau redusă • Flash-uri luminoase și puncte plutitoare
GP Surgery	Cabinet de medicină de familie
A range of clinicians, including doctors and nurses to help you with both physical and mental health issues	O serie de clinicieni, inclusiv medici și asistenți medicali pentru a vă ajuta atât cu problemele fizice cât și cu cele psihice.
Minor Injuries Unit	Unitatea pentru răni minore
<ul style="list-style-type: none"> • Cuts and minor burns • Sprains and strains • Suspected broken bones and fractures 	<ul style="list-style-type: none"> • Tăieturi și arsuri minore • Entorse și întinderi • Dacă suspectați fisuri și fracturi de oase
999 or A&E	999 sau Departamentul de Urgențe
<ul style="list-style-type: none"> • Suspected heart attack or stroke • Breathing difficulties • Severe bleeding 	<ul style="list-style-type: none"> • Dacă suspectați un atac de cord sau cerebral • Dificultăți de respirație • Sângerare severă
If you're not sure where to go or who to see, visit: NHSinform.scot	Dacă nu sunteți sigur unde să mergeți sau pe cine să vedeți, vizitați: NHSinform.scot