



# Местные службы здравоохранения в Клэр

Наши службы здравоохранения работают для всех нас, оказывая плановую и неотложную медицинскую помощь.

Держите эту брошюру под рукой, чтобы связаться с медицинскими службами в вашем районе.

[www.hse.ie/Ukraine](http://www.hse.ie/Ukraine) содержит информацию о здоровье и советы от HSE на вашем языке.



Наша команда HSELive говорит на украинском языке, и мы работаем с понедельника по пятницу с 9.00 до 17.00. Позвоните по телефону 1800 700 700 или 00353 1 240 8787 и выберите вариант 3



## Забота о психическом здоровье



Вы сможете получить доступ к широкому спектру услуг и видам поддержки в области психического здоровья. Наши услуги варьируются от предоставления информации о способах самопомощи и номеров телефонов доверия, позвонив по которым вы можете поговорить со специалистом, до оказания онлайн-услуг, таких как консультирование и поддержка.

Найти информацию о всех предлагаемых видах поддержки в области психического здоровья можно на веб-сайте [www.YourMentalHealth.ie](http://www.YourMentalHealth.ie) или позвонив на информационную линию HSE YourMentalHealth по телефону 1800 111 888.

- Aware предоставляет бесплатную поддержку, образовательные и информационные услуги тем, кто испытывает проблемы с психическим здоровьем. Чтобы получить информацию или найти местную группу поддержки, посетите [www.aware.ie/ukraine](http://www.aware.ie/ukraine)
- MyMind проводит консультирование и оказывает психотерапевтическую поддержку для украинцев в рамках проекта предоставления бесплатных консультаций. Эта услуга доступна на английском и других языках. Посетите [www.mymind.org/free-counselling](http://www.mymind.org/free-counselling)
- ISPC: Childline предлагает детям и подросткам в возрасте до 18 лет конфиденциальную круглосуточную службу поддержки, которая может проходить в режиме онлайн, текстовых сообщений и чата, и которая позволяет обсудить любую проблему. Отправьте СМС на 50101 или зарегистрируйтесь в онлайн-чате по адресу [www.childline.ie](http://www.childline.ie) (доступен перевод на украинский язык). Позвоните в круглосуточную Европейскую службу доверия по телефону 116 111 или Childline по телефону 1800 66 66 66. Дополнительная информация доступна на веб-сайте [www.ispcc.ie/tag/ukraine/](http://www.ispcc.ie/tag/ukraine/)

## COVID-19 и другие вирусы



COVID-19 может вызывать серьёзные заболевания. Несколько простых шагов, которые помогут защитить себя и окружающих от COVID-19 и других вирусов.

Как помочь всем оставаться в безопасности:

- При появлении симптомов (кашель, температура, усталость) самоизолируйтесь. Самоизоляция означает пребывание в своей комнате, насколько это возможно. При совместном проживании, поговорите с владельцем дома о необходимой вам поддержке
- Носите маску в медицинских учреждениях, в общественном транспорте и в людных местах
- Следите за чистотой рук – регулярно мойте руки и пользуйтесь дезинфицирующим средством. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос
- Открывайте окна и двери, чтобы проветрить комнату, если встречи проходят в помещении

Бесплатная вакцинация против COVID-19 и введение бустерных доз вакцин помогают защитить себя и окружающих от серьёзного заболевания. Посетите сайт [www.hse.ie/Ukraine](http://www.hse.ie/Ukraine), чтобы получить информацию и записаться на вакцинацию для себя или своего ребёнка. Если вы желаете обсудить, как вы можете пройти вакцинацию, позвоните в HSELive (см. координаты на обложке).

## Доступные для вас услуги

Находясь в Ирландии, вы сможете получать медицинские услуги. Вы можете подать заявление на получение медицинской карты, по которой некоторые из предоставляемых медицинских услуг будут оказаны вам бесплатно.

Скачать бланк заявления можно на [www.hse.ie/Ukraine](http://www.hse.ie/Ukraine)

Вы сможете получить следующие виды ухода и поддержки:

- семейные врачи – называемые также терапевтами (врачами общей практики)
- помощь медперсонала
- уход за зубами и глазами
- больницы или службы экстренной помощи
- услуги по охране психического здоровья
- услуги по охране здоровья детей, включая детскую вакцинацию
- услуги для инвалидов
- услуги для пожилых людей
- услуги для беременных, включая услуги по прерыванию беременности
- услуги по охране сексуального здоровья
- лечение сексуального насилия

В Ирландии наблюдается высокий спрос на услуги врачей общей практики. Если вы сталкиваетесь с трудностями в поиске врача общей практики, вы можете позвонить в HSELive и получить консультацию.

Местные фармацевты – это высококвалифицированные, пользующиеся доверием медицинские работники, которые могут дать совет и подобрать лекарственные средства от многих заболеваний, не требующих неотложного медицинского лечения, таких как простуда, кашель, аллергия, сыпь, мелкие порезы или растяжения. Некоторые лекарства продаются в аптеке, но есть и другие медицинские препараты, которые фармацевты выдают только по рецептам, выписанными врачами общей практики.

Для решения более сложных проблем со здоровьем вы также можете обратиться в травмпункт или медицинский центр. Обращайтесь в больницу или вызывайте скорую помощь только в том случае, если у вас возникла неотложная медицинская ситуация, которая не терпит промедления.

Вы также можете посетить веб-сайт [www.hse.ie/ukrainianvideos](http://www.hse.ie/ukrainianvideos), чтобы просмотреть видеоматериалы на общие темы о здоровье.

## Позвоните в HSE

HSELive может предоставить информацию о медицинских услугах и ответить на вопросы о COVID-19.

Наша команда говорит на украинском языке и мы работаем с понедельника по пятницу с 9.00 до 17.00. Позвоните в HSELive по телефону 1800 700 700 или 00353 1 240 8787 и выберите опцию 3.

Если линия перегружена – мы можем перезвонить вам.



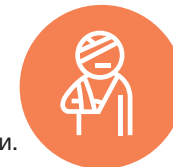
Если вам необходимо обратиться к врачу общей практики в нерабочее время, вы можете обратиться к местному дежурному врачу общей практики. Услуги, оказываемые дежурным врачом-терапевтом, предназначены только для срочных, а не обычных консультаций.

## Дежурный врач-терапевт (вне рабочего времени)

Shannondoc 0818 123 500 (or 061 459 500)

## Травмы

В травматологических отделениях могут лечить переломы костей, вывихи, растяжения, деформации, раны и легкие ожоги.



Местный травмпункт	Доступность	Контакты
Травмпункт, Эннис	С 8.00 до 20.00, 7 дней в неделю. Взрослые и дети в возрасте 5 лет и старше	065 686 3121
Травматологическое отделение больницы Святого Иоанна, город Лимерик	С 8.00 до 19.00, 7 дней в неделю. Взрослые и дети в возрасте 5 лет и старше	061 462 132

## Чрезвычайные ситуации

Отделение неотложной помощи (ED) занимается лечением серьезных травм и оказывает помощь в чрезвычайных ситуациях, представляющих угрозу для жизни.

Отделения неотложной помощи открыты 24 часа в сутки, каждый день в году.

Звоните по номеру **112** или **999**, если вам нужна срочная медицинская помощь или вы не знаете, что вам делать.

### Отделение неотложной помощи

Университетская больница Лимерика



При посещении врача общей практики, аптеки, клиники или больницы надевайте, пожалуйста, маску.

