



Ваші місцеві медичні заклади в місті Клер

Наша служба охорони здоров'я є доступною для всіх — від планової медицини до невідкладної допомоги.

Тримайте цю листівку під рукою, щоб звертатися до медичних закладів у вашому районі.

На сайті www.hse.ie/Ukraine є інформація про здоров'я та поради від HSE вашою мовою.



Подбайте про своє психічне здоров'я



Ви можете отримати доступ до широкого спектру послуг підтримки та допомоги щодо психічного здоров'я. Наші послуги включають інформацію про те, як допомогти собі, телефони довіри, щоб поговорити з кимось, а також послуги онлайн, віч-на-віч та адвокатуру.

Знайдіть інформацію про всю доступну підтримку щодо психічного здоров'я на сайті www.YourMentalHealth.ie або зателефонувавши на нашу інформаційну лінію HSE YourMentalHealth за номером 1800 111 888.

- Aware надає безкоштовну допомогу, освітні та інформаційні послуги тим, хто страждає від проблем із психічним здоров'ям. Щоб отримати інформацію або знайти місцеву групу підтримки, відвідайте сайт www.aware.ie/ukraine
- MyMind надає консультації та проводить психотерапію для українців у рамках проекту безкоштовного консультування. Ця послуга надається англійською та низкою інших мов. Відвідайте www.mymind.org/free-counselling
- ISPC: Childline пропонує конфіденційну цілодобову онлайн-лінію довіри, на яку діти та підлітки до 18 років можуть відправляти текстові повідомлення та писати в чат, щоб обговорити будь-яку проблему. Відправте текстові повідомлення на номер 50101 або зареєструйтеся в онлайн-чаті на сайті www.childline.ie (доступний переклад українською). Зателефонуйте на цілодобову лінію European Helpline за номером 116 111 або Childline за номером 1800 66 66 66. Для отримання додаткової інформації відвідайте www.ispcc.ie/tag/ukraine/

COVID-19 та інші віруси



COVID-19 може стати причиною серйозного захворювання. Прості кроки можуть допомогти захистити вас та оточуючих від COVID-19 та інших вірусів.

Для безпеки кожного:

- Самоізолюйтеся вдома, якщо у вас є симптоми (кашель, температура, втома). Самоізоляція означає перебування у своїй кімнаті, якщо це можливо. Якщо ви мешкаєте в місцях спільного проживання, поговоріть з приймаючою стороною щодо надання вам підтримки
- Носіть маску для обличчя в закладах охорони здоров'я, у громадському транспорті та в місцях масового скупчення людей
- Тримайте руки в чистоті — регулярно мийте їх та використовуйте дезінфікуючий засіб. Прикривайтеся під час кашлю та чхання
- Відкривайте вікна та двері, щоб провітрювати кімнату, якщо ви проводите зустрічі у приміщенні

Безкоштовна вакцинація та отримання бустерної дози проти COVID-19 допоможе захистити вас та інших від серйозного захворювання. Відвідайте www.hse.ie/Ukraine, щоб отримати інформацію та записатися на прийом для себе чи вашої дитини. Якщо ви хочете обговорити свій вибір щодо вакцинації, зателефонуйте в HSELive (див. обкладинку).

Наша команда HSELive розмовляє українською, і ми працюємо з понеділка по п'ятницю, з 9:00 до 17:00.
Зателефонуйте за номером 1800 700 700 або 00353 1 240 8787 та виберіть опцію 3



Доступні вам послуги

Перебуваючи в Ірландії, ви зможете отримати медичні послуги. Ви можете подати заявку на отримання медичної картки, щоб користуватися деякими послугами безкоштовно. Завантажте форму заявки на сайті www.hse.ie/Ukraine

Ви зможете отримати такі послуги щодо лікування та догляду:

- доступ до сімейного лікаря, вони також називаються GP (лікарі загальної практики)
- допомогу медичної сестри
- догляд за зубами та очима
- лікування в лікарні або службі невідкладної допомоги
- доступ до служби з підтримки психічного здоров'я
- послуги з охорони здоров'я дітей, включаючи дитячі щеплення
- послуги для людей з інвалідністю
- послуги для людей похилого віку
- послуги супроводу вагітності та послуги з переривання вагітності
- послуги щодо сексуального здоров'я
- терапію після сексуального насильства

В Ірландії високий попит на послуги лікарів загальної практики. Якщо у вас виникли проблеми з пошуком лікаря загальної практики (сімейного лікаря), ви можете звернутися в HSELive за порадою.

Місцеві фармацевти є висококваліфікованими медичними працівниками, яким довіряють, і які можуть дати пораду щодо ліків для широкого спектру нетермінових медичних проблем, таких як застуда, кашель, алергія, висипання та невеликі порізи або розтягнення зв'язок. Ви можете придбати деякі ліки в аптеці, але для певних медикаментів вам може знадобитися рецепт від лікаря.

Ви також можете відвідати травматологічне відділення або медичний центр для вирішення більш складних проблем зі здоров'ям. Відвідайте лікарню або викликайте швидку допомогу лише в разі невідкладної потреби в медичній допомозі, яка не може чекати.

Ви також можете відвідати сайт www.hse.ie/ukrainianvideos для перегляду відео на загальні теми здоров'я.

Зателефонуйте до HSE

HSELive може допомогти з інформацією про медичні послуги та запитаннями про COVID-19.

Наша команда розмовляє українською, і ми працюємо з понеділка по п'ятницю, з 9:00 до 17:00. Зателефонуйте в HSELive за номером 1800 700 700 або 00353 1 240 8787 та виберіть опцію 3.

В години великого навантаження ми можемо зателефонувати вам трохи згодом.



Якщо вам потрібно звернутися до сімейного лікаря в неробочий час, ви можете зв'язатися з місцевим черговим лікарем GP. Ця послуга призначена лише для термінових, а не рутинних прийомів.

Черговий лікар загальної практики

Shannondoc 0818 123 500 (або 061 459 500)

Травми

У травмпункті можна лікувати переломи кісток, вивихи, розтягнення, рани та легкі опіки.



Ваш місцевий травмпункт	Працює	Контакти
Ennis Injury Unit	З 8:00 до 20:00, 7 днів. Для дорослих та дітей віком від 5 років	065 686 3121
St. John's Injury Unit, Limerick City	З 8:00 до 19:00, 7 днів. Для дорослих та дітей віком від 5 років	061 462 132

Невідкладна допомога

Відділення невідкладної допомоги (ED) займається серйозними травмами та надзвичайними ситуаціями, що загрожують життю.

ED відкриті 24 години на добу, кожен день року.

Телефонуйте за номером **112** або **999**, якщо вам потрібна термінова медична допомога або ви не знаєте, що робити.

Відділення невідкладної допомоги

University Hospital Limerick



Будь ласка, надягніть захисну маску, якщо відвідуєте лікаря загальної практики, аптеку, клініку чи лікарню.

