

醫療保健迎新小冊子

本文件為新抵埗 Wokingham
並希望了解本地醫療保健系統的民眾提供一般資訊。

2022年3月

資訊不應被視為醫療建議或指示。不應僅根據本資訊內容而採取或不採取行動。
讀者應就自身健康和福祉問題諮詢適當的醫療專家。

目錄

- 英國的醫療保健系統
- 正確處理身體不適：
自我護理、藥劑師、全科醫生、111、999
- 實例
- 接種疫苗
- 2019冠狀病毒病
- 精神健康
- 有用連結

英國的醫療保健系統



- **國民保健服務（“NHS”）** 是重要的機構，為全英國民眾提供全面的醫療保健服務。
- NHS以不同方式提供多種服務：
 - 可以助您處理身體和心理健康問題。
 - 提供緊急服務，治療偶發疾病，亦幫助長期病人。
 - 既在社區提供服務，亦在診所和醫院提供服務。
 - NHS有眾多醫護人員為您提供合適的醫療保健服務，而醫護人員不只是醫生。
- 許多NHS服務和治療都是免費的。
- 多數成年人都需要為處方藥或牙科服務等項目付費，但請查詢您是否合資格豁免付費。
- 您的醫療護理是保密的。治療過程中，您不會被問及移民身份。
- 同樣重要的是，您要有信心**照顧自己**，為自己的健康負責，作出正確選擇。

感到不適？

- 您要到正確的地方，才能獲得所需的幫助。
- 本小冊子介紹在英國照顧自己健康的各種方式。



自我護理

適用於簡單疾病，如割傷、擦傷、肚痛



藥房

就各類疾病、藥物問題、健康生活方面提供建議



NHS 111

免費致電全年無休的 111，
或使用網上服務 111.nhs.uk



全科醫生

如疾病或傷口未有自行痊癒，
致電您的全科醫生診所，或瀏覽診所網站，安排約見



999

僅適用於危及性命的危急狀況

自我護理、藥劑師



- 許多常見和輕微的健康問題，處理方法都是留家休息，並使用就近藥房購買得到的藥物。
 - 例如：咳嗽、傷風、短期發燒、小傷口、痛症、肚痛、喉嚨痛、皮膚過敏、輕微過敏、眼睛發紅、出牙。
- 如您需要就上述健康情況所適用的藥物尋求建議，請諮詢**附近的藥劑師**。
- 藥劑師是合資格的醫護專業人員，可以識別許多常見疾病。
- 假如問題比較嚴重，藥劑師亦可以給您具體建議。
- 您可以在就近的藥房或大型超市，會見藥劑師或購買藥物，治療常見或輕微的健康問題。
- 您的住所附近或大型超市通常都設有藥房。
- 無須為這類建議或藥物問題約見醫生。
- 您亦可在藥房領取全科醫生（GP）為您處方的藥物。

NHS 111



- **NHS 111** 適用於以下情況：

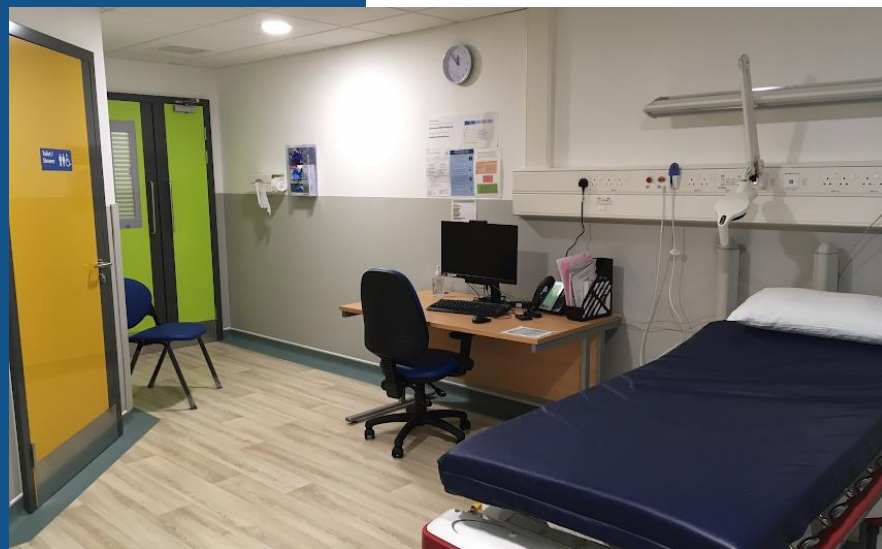
- 當您急需建議或**緊急**醫療服務（換言之您等不了約見醫生），但病情**並不危及性命**，或
 - 當您**不肯定**該向誰尋求醫療協助，或
 - 附近藥房或家庭醫生（GP）診所關閉，而您就健康問題需要幫助和建議。
- 請用任何電話免費致電111，或瀏覽<https://111.nhs.uk>。
 - 當您致電111，您將與經過全面培訓的顧問交談。他們可以：
 - 決定您需要什麼醫療幫助。
 - 建議您需要去哪裏，或者需要做甚麼。
 - 如果可能的話，他們可以為您預約緊急護理的時間。
 - 如果NHS 111認為您情況危急而需要幫助，他們可以派出救護車。
 - 致電111時，可以要求**翻譯服務**。

全科醫生



- **全科醫生（“GP”）**是您在社區的醫生。如果您的疾病未有自行痊癒，他們通常是您首先約見的醫生。
- GP工作地點稱為**practice**或**surgery**。他們與其他醫護人員共事，如護士、物理治療師、藥劑師和心理學家。
- 您需要在GP診所註冊，才能獲得服務。註冊後，診所可能要求您進行健康檢查，也可能介紹各項篩查項目。重要的是，即使您身體健康，亦應出席健康檢查或篩查預約。
- 通常需要預約才能會見GP，未必能即日安排會見。
- **準時赴約**十分重要。如不能應約，請聯絡診所改期。
- 如今不少GP診所安排會見並非面對面進行，請查看診所網站或致電查詢。
- 請為會見做好準備，可事先寫下您對健康情況的疑問。
- 如您不會說英語，或需要他人幫忙翻譯，可以帶同一名會說英語的人士，或事先請診所安排翻譯。

輕傷 / 緊急情況



- 如您的傷勢比較嚴重或**情況緊急**，但**沒有危及性命**，可能要去**緊急治療中心（“UTC”）**或輕傷診療所。
- UTC並不全日運作，亦可能不接受未經預約的病人。因此最好先**致電111**，接線人員可以為您預約前往UTC。
- UTC可以處理的疾病包括：
 - 過敏反應
 - 咬傷、擦傷和刺傷
 - 四肢破裂或骨折
 - 燒傷和燙傷
 - 深度割傷和瘀傷
 - 跌倒而沒有失去意識
 - 眼睛或耳內有異物
 - 傷口感染
 - 皮膚感染和出疹
 - 扭傷和拉傷



999 / 危及性命的危急情況



- 如有**危及性命的危急情況**，請**致電999**。
- 有關人員可以安排救護車，把您送到附近醫院的**急症室（“A&E”）**。
- 如果您不肯定，您亦可**致電111**。有關人員亦可以向您提供建議，必要時為您預約前往A&E。
- 如果您需要去A&E，請單獨前往，除非您需要帶同一名照顧者，或者是帶同孩子的家長。
- 在以下情況，請致電999：
 - 心臟病發作
 - 中風
 - 失去知覺
 - 突然神智混亂
 - 不停抽搐
 - 胸部疼痛或呼吸困難
 - 嚴重出血而無法止血
 - 嚴重過敏反應
 - 嚴重燒傷或燙傷
 - 有人嚴重傷害自己，或服用過量藥物

例1：

我的孩子發燒。



是否有危及性命的危急情況？

例如：孩子抽搐或抽筋。
孩子似乎神智混亂，或開始失去知覺。
孩子呼吸困難。

**致電999或
到急症室求醫**

是否更嚴重或更緊急？

例如：發燒已經持續5天或更長時間。
孩子似乎缺水，拒絕進食。
我已經使用非處方藥物，但發燒未有消退。

**使用NHS 111
或聯絡GP**

我不確定 或 我需要更多幫助

**使用NHS 111
或詢問藥劑師**

我可以照顧孩子

自我護理

例2：

我被門夾到手指。



是否有危及性命的危急情況？

例如：流血不止。
手指變形。
骨頭刺穿手指。

**致電999或
到急症室求醫**

是否更嚴重或更緊急？

例如：
嚴重疼痛、腫脹或瘀傷。
手指僵硬或難以移動。

**使用NHS 111
或到UTC求醫**

我不確定 或 我需要更多幫助

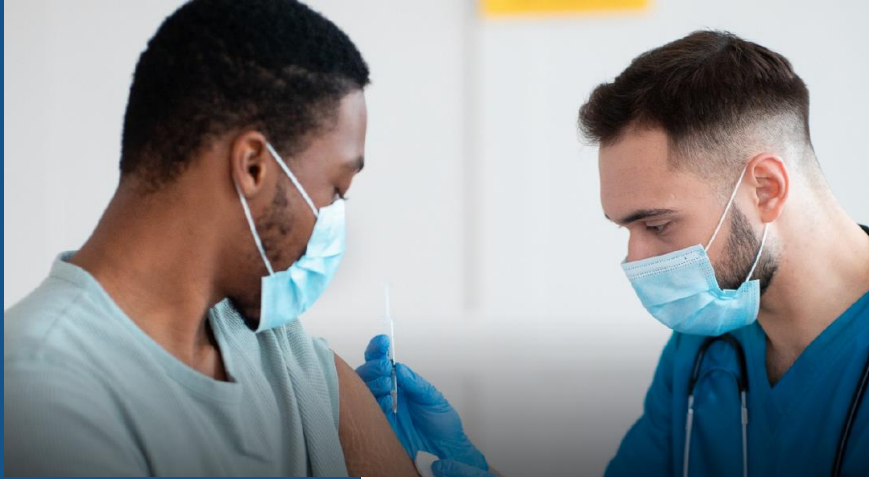
例如：
即時的疼痛消散後，傷勢卻沒有好轉。

**使用NHS 111
或聯絡GP**

我可以照顧傷勢

**詢問藥劑師
或自我護理**

接種疫苗



- NHS提供不少常規疫苗接種。
- 疫苗是安全和有效的。及時接種適當的疫苗十分重要，才能為自己和親人提供最佳的保護。
- 嬰兒、幼兒和學齡兒童如合資格，可透過GP或學校獲安排接種疫苗。
- 一些疫苗只提供給需要額外保護的特定人群。
- 您可以與藥劑師或GP商討更多細節。
- **季節性流感疫苗**（或稱“流感疫苗”）每年都會提供，以保護患流感及其併發症有風險的人。此疫苗適用於兒童和成人。有些人可以透過NHS免費接種。
- **2019冠狀病毒病疫苗**是另一重要疫苗。大多數成年人應該接種兩劑疫苗和一劑加強劑。英國所有居民都可以透過NHS免費接種。

2019冠狀病毒病 (“COVID-19”)



- COVID-19容易透過空氣在人與人之間傳播。多數人感染後都症狀輕微。有些人感染後沒有任何病癥，另一些人則有較高的重症風險。
- 我們應該小心謹慎，並為他人着想，儘量減少COVID-19傳播。人人都應該遵循公共衛生建議。
- 請接種**COVID-19疫苗**。
- 請了解COVID-19的主要症狀。
- 請了解現行的COVID-19檢測服務。
- 如果您的COVID-19檢測結果呈陽性，請留在家中，避免接觸其他人，以免疾病傳播。請做好自我護理的準備。
- 日常活動中，請在擁擠或密閉的地方配戴面部遮蓋物。
- 保持良好個人衛生。勤潔手。咳嗽或打噴嚏時要遮住口鼻。
- 保持生活環境清潔。儘量讓新鮮空氣進入室內空間。

精神健康



- 精神健康與體格健康同樣重要。
- 您可以幫助自己，支持精神健康：
 - 連繫他人：當地社區團體、信仰團體
 - 進行體力活動
 - 學習新技能
 - 練習正念思維 (“mindfulness”)
- 如有以下情況，您可能想尋求幫助：
 - 比平時更擔心
 - 發現難以享受生活
 - 出現難以應付的想法和感覺，影響日常生活
- 了解可以支援您的資源：
 - 您的GP診所
 - Wokingham Borough Council市議會的精神健康網頁：
<https://www.wokingham.gov.uk/health/health-services-and-advice/emotional-and-mental-health/>
 - NHS的精神健康網頁：
<https://www.nhs.uk/mental-health/>



有用網頁

國民保健服務

www.nhs.uk



NHS 111

www.nhs.uk/111



Wokingham Borough Council市議會

www.wokingham.gov.uk



Wokingham 居民諮詢中心 (“Citizen’s Advice Wokingham”) – One Front Door:
居民需要幫助和支援時可用的單一聯絡點

www.citizensadvicewokingham.org.uk/onefrontdoor/



多謝