

# **Report on the Know Who To Turn To Campaign Booklet**

**Piotr Teodorowski<sup>1</sup>**

**Grampian Regional Equality Council**

**September 2016**

## **Summary**

1. The booklet received a very positive comments regarding its content with all participants ranking its quality as very good (7), good (11) or adequate (2).
2. The reading time of booklet was between 10 and 20 minutes.
3. Proof reading for translated leaflets should be conducted before publication.
4. Participants found the booklet easy to read and said it is a good introduction to NHS services for newcomers in Aberdeen.

## **1. Introduction**

The Know Who To Turn Campaign explains to members of the community where they should turn to with their illnesses in order to ensure a speedier recover and making sure NHS services are run efficiently. The booklet is distributed to local local GPs, pharmacies, hospitals and it is also available online. This report looked into the translated versions of the booklet to investigate if translations get the message across in an efficient way and if they do not cause any confusion for readers. Consequently, in July and August of 2016, the study has been conducted with the members of ethnic minorities. This report presents the findings from this investigation, which are divided into a number of sections. Firstly, research methods and the participants will be discussed. Secondly, the readability of the booklet will be investigated. Then, the language and jargon will be analysed. Lastly, possible improvements as suggested by participants will be presented. Each area of improvement will be supported by comments made by contributors. Last but not least, in Appendix 1 the reader can see language mistakes as identified by participants.

---

<sup>1</sup> Health Link Worker at GREC, 41 Union Street Aberdeen AB11 5BN, piotr@grec.co.uk

## **2. Research Methods**

The main research method was in-depth interviews with member of the ethnic minority communities in Aberdeen. There were 20 participants. Each of them received the booklet in their mother tongue (Bulgarian, Russian, Polish, Portuguese, Simplified Chinese, Lithuanian, Romanian, and Latvian)<sup>2</sup>. In addition, one native speaker and two Slovaks looked at the English version of the booklet. Each booklet was read by at least one qualified interpreter. In addition some of them were read by ordinary members of community. This approach allowed to investigate both the quality of translation as well as the language used in the text. As they read they were asked to circle any misleading, confusing words or any parts which they would not understand. The time it took each participant to read through the booklet was also recorded. Afterwards, they were asked a subjective question on what they think about the booklet and all circled words were discussed page by page. Finally, they answered on the questions in the survey, which were recorded by interviewer, which included readability, language and any suggestions for improvement. The survey is available in Appendix 2.

## **3. Readability**

One of the significant attributes of a successful leaflet is how it communicates its message to a reader. The usage of printed leaflets is very popular in health settings and members of community have access to a variety of printed materials. In this study the readability of the Know Who To Turn To booklet was investigated. The reading time for participants was between 10 and 20 minutes, which allowed them to fully familiarise themselves with the content. The majority of participants said that there is no need to speed up the readability. However, some of them recommended the following changes:

- A. In the Russian version to use more short sentences rather than a long one.
- B. In the Chinese version to add pictures as the current version of the booklet does not include any colour or pictures.
- C. To remove words such as “you” in the Lithuanian version as it is a literal translation from English to Lithuanian. Thus, it does not read naturally.
- D. To explain that the booklet goes from small to bigger injuries so it would be easier to follow and identify information one is searching for.

---

<sup>2</sup> The leaflets can be downloaded from Health Information Resources Service (NHS Grampian) at [www.nhsghpcat.org](http://www.nhsghpcat.org) [Accessed 4/08/16]

All participants said that the text was easy to understand for any person no matter what their educational background. Some of comments included:

*“Short description of things”*

*“Language is easy enough”*

*“Clear headlines”*

*“No idioms”*

*“Written in my language”*

*“Big letters, easy language and good graphics”*

*“Brief”*

What is more, they found it easy to follow:

*“Nicely organised, colourful, not only text”*

*“Is divided one service per page”*

#### **4. Language**

The usage of language is another important issue as these materials have been translated in various languages. It was necessary to examine the quality of translation and if it allows a reader to understand the message in the text. Furthermore, as it is not possible to translate the booklet into all languages, it was necessary to investigate if the English version uses plain enough language for a no-native speaker. The results show that participants were divided on the question if more common words and phrases would make a difference. Eight of them suggested that some changes would be beneficial.

- A. In the Polish version to switch words “Panstwo” (Sir or Madam) on “ty” (you) as it would make the text more personal.
- B. In the Portuguese version to rethink the translation of “self-management” as it sounds more like a business expression rather than a health one.
- C. To explain what council areas “Grampian” covers.
- D. To explain on the first page what NHS means.
- E. In Chinese, “Minor Ailments service” is confusing and a participant was not sure if it is free of charge or not.
- F. In Chinese “Minor Ailments Service” and “A&E” have not been translated.

Each booklet has a number of language mistakes. They can include missing letters, wrong accents, grammar mistakes and sentence order. The whole list of language mistakes is available in Appendix 1. Overall, the language mistakes did not cause a reader to not understand the text. However, in two cases the language was different than it was supposed to be:

- A. In the Romanian version on pages 16 and 18 some sentences are in Portuguese.
- B. The introduction page for Russian booklet is in Bulgarian.

Other mistakes included:

- A. Not all words in the Simplified Chinese version have been simplified so participants suggested to call it Chinese rather than “simplified” as it may confuse potential readers.
- B. In the Bulgarian version a polite form should be written with a capital letter.
- C. Sickness in Lithuanian is sometimes in plural and other times in singular.

Regarding the English version, participants found it easy to read as a basic vocabulary has been used. Nevertheless, they pointed out that it may have been easier for newcomers to receive an information in their mother tongue.

## **5. Improvement and Additional Information**

This section shall look at what can be improved in the booklet and what additional information could be possibly added. The majority of participants (18) said that the booklet can be improved. Their comments included:

- A. Many of the booklets do not have all words translated on the first page. Consequently, if one does not know any English the front page is unlikely to attract attention or draw people to read the booklet. A participant suggested to translate all words on the front page and leave English words in brackets.
- B. In Polish, time is rarely described by am and pm. Thus it should be described at 14:00 not 2pm. In other languages it was suggested to not mix pm/am with other time styles.
- C. In the Romanian version the text should account for female and male readers, but it does only one of them (male).
- D. There should be clarity on what to do if one calls Language Line and is not able to communicate in English sufficiently to say their name and the phone number.

As discussion progressed on the booklet, people (14) suggested what could be possibly added. These comments do not represent necessary changes, but rather advice on what they would like to see in the next edition as this information would be of interest for them.

- A. To add at the end of the booklet an appendix with the list of sicknesses and what service should be the first point of contact. It would allow members of public to identify the right service fast. Secondly, more sickness could be included in the index than there are now in the booklet.
- B. Provide more information about pregnancy and maternity unit, especially who to get in touch with.
- C. In the self-care section to explain what “well-stock” means. Furthermore, it should be clarified how long one should treat their sickness themselves before consulting a professional.
- D. In the pharmacy section to clarify who is exempt from prescription charges.
- E. There is no information that emergency services are free of charge
- F. It would be beneficial to add a link to find more details online.
- G. Provide contacts to different organisations which could possibly help out with self-management.
- H. The explanation is needed on whether opticians or dentists are free of charge.
- I. There could possibly be an extra page explaining some main differences between services offered in Scotland and people’s home country.
- J. Add information about emergency contraception to pharmacy.
- K. Add information in what circumstances one can request an emergency appointment in the GP.

## **Conclusion**

Overall, the participants provided very positive comments on the Know Who To Turn To booklet. They found it a very good and brief introduction to NHS services, especially when the information is translated. However, they voiced concerns regarding some of the translations as its quality may put a reader off or put in doubt the quality or reliability of the information being provided. It would be recommended to do proof reading for translated leaflets as wrong translations may cause confusion among members of the community. Consequently, they may not get in touch with the right contact when they feel sick.

## **6. Appendix 1 – Written Comments from Participants**

Only pages with comments have been scanned.

Bulgarian, pages: 7-9

Chinese, pages: 10-20

Latvian, pages: 21-22

Lithuanian, pages: 23-36

Polish, pages: 37-41

Portuguese, pages: 42-43

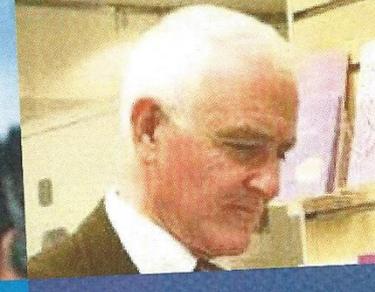
Romanian, pages: 44-45

Russian, pages: 46-49

Bulgarian  
Bulgaria 1



# КЪМ КОГО ДА СЕ ОБЪРНЕМ

 <p>ГРИЖИ ЗА СЕБЕ СИ</p>	 <p>АПТЕКАРЯТ</p>	 <p>ДОКТОРАТ</p>
 <p>NHS OUT OF HOURS SERVICE</p>	 <p>SELF MANAGEMENT</p>	 <p>ОПТИКАТ / ОПТОМЕТРИСТИ</p>
 <p>ЗЪБОЛЕКАРЯТ</p>	 <p>MINOR INJURIES UNIT</p>	 <p>A&amp;E / 999 EMERGENCY SERVICE</p>

Тази брошура е издадена с цел да ви помогне да получите подходяща медицинска помощ при болести, травми или хронично заболяване.

Имате избор между девет начина за лечение.

ГРИЖИ ЗА СЕБЕ СИ	4 - 5
АПТЕКАРЯТ	6 - 7
ДОКТОРЪТ (GP)	8 - 9
NHS Out of Hours Service	10 - 11
SELF MANAGEMENT	12 - 13
ОПТИКЪТ / ОПТОМЕТРИСТЪТ	14 - 15
ЗЪБОЛЕКАРЯТ	16 - 17
MINOR INJURIES UNIT	18 - 19
A&E / 999 EMERGENCY	20 - 21

Важно е да се обърнете за помощ директно към подходящия специалист. Това може да помогне за по-бързото <sup>(ви > (Ви)</sup> оздравяване и гарантира ефективната работа на здравните служби.

В следващите раздели на тази брошура са дадени примери за често срещани заболявания и е предоставена информация към кого да се насочите.

Помнете: получаването на подходящата помощ е във ваши ръце. Затова нека тази брошура ви е под ръка и така винаги ще знаете към кого да се насочите при болест, травми или хронични заболявания.



咳嗽和感冒  
消化不良  
便秘  
各种疼痛

### 去找药剂师

任何时候都可以去药剂师那里，他们既能帮助您选药，还能给您有关保健的专家建议或信息，您无需预约。

药剂师出售多种类的非处方药品，它们能治疗象花粉病、脚癣及唇疱疹这样的小病（根据“Minor Ailment Service”规定，免处方费病人的小病治疗是免费的）。

↑ no translation

所有药房都为处方配药，大部分还提供 NHS 的紧急避孕药。如果您的常用药用完，而您又无法从您的 GP 那里得到处方，药剂师能够提供紧急处方续药。如需要找到您的当地药房，请致电免费健康专线 0500 20 20 30

no website link

4

呕吐  
耳痛  
腹痛  
背痛

### 去找您的全科醫生(GP)

当您患有疾病或受伤且不会自行消失，<sup>請 (soften the tone of the line)</sup> 预约去见您的全科医生（或医生）。

全科醫生(GP)也被称为家庭医生，<sup>he. not needed</sup> 他将进行仔细的检查，并提供建议、信息和处方。医生也可以将您转介给专科醫護人員。

<sup>居住地區 (direct translation does not make too much sense in chinese)</sup> 所有人都需要在他们当地的 GP 诊所（医疗诊所）注册。如需了解如何注册，或查找最近的医疗诊所，致电免费健康專線 0500 20 20 30。

no link.

5

病得太重而等不到您的 GP 诊所开门？

**使用 NHS 的下班时间服务  
(NHS OUT OF HOURS SERVICE) -**

当 GP 诊所关门而您又病太重等不到开门，您可以通过 NHS24 获得及时的下班时间服务。

您当地的 NHS 下班时间服务 <sup>not needed</sup> 与 NHS24 协同工作，确保您随时能得到紧急医疗的建议和护理。

<sup>請</sup> ~~需要~~ 请向 NHS24 致电 111。

<sup>(forward)</sup>  
<sup>doesn't make sense</sup>

NHS 下班时间服务 —— GP 诊所关门后的医疗服务（周一至周五晚间，及周六与周日全天）。

6

糖尿病  
慢性阻塞性肺病 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease)  
痴呆  
心脏病

### 自我管理

如果您患有长期慢性疾病，您可以获得额外的协助，帮您的疾病在各个阶段，提供可能需要的不同援助，包括福利权益、压力管理及协助团体。这些后备服务大部分都是免费的。

自我管理也就是鼓励人们对改善身心健康，及其相关行为，自己做出决定并做选择。

~~改善生活质量 (improve your quality of life) NOT translated.~~

自我管理能使您更大程度地控制您自己的健康，并提高您的生活质量。

品质

7

视力突然丧失  
视力模糊  
眼睛疼痛或红眼睛  
突然闪光和飞蚊症

去眼科医生/验光医师那里 <sup>not needed.</sup>

如果您有眼科问题，您可以与眼科医生作紧急预约（也被称作验光医师）。这些是 NHS 提供的免费服务，确保您及早得到合适的专家护理。

眼科医师/验光医师拥有与专科眼科医生（大医院的眼科专家）一样的设备，您通常在那儿就能得到眼科的治疗和管理。

如有必要，他们可以进一步转介您去医院的眼科部。

如需紧急预约，请致电您的眼科医师/验光医师，或  
(NHS24) 致电 111。找

0

怀疑中风或心脏病发作  
严重疾病或受伤

**撥打 999 ， 或去医院的急診部(A&E\*)**

“苏格兰救护车服务”和急诊部都为有严重疾病症状或严重受伤的人们提供服务。

当致电 999，“苏格兰救护车服务”会根据您的情况，提供最合适的服务。

所有 NHS 中，999 和急診 A&E 服务应该仅仅在極严重疾病或严重受伤情况下使用。

这样就能尽快地为需要的人们提供必要的治疗。

A&E 部门设在 Aberdeen Royal Infirmary, Aberdeen and Dr Gray's Hospital, Elgin.

*not translated.*

\*A&E – Accident and Emergency 的縮寫

(急診)

72

*Chinese 2*  
SIMPLIFIED CHINESE



# KNOW WHO TO TURN TO

懂得该向谁/去哪里寻求帮助

当您生病、受伤或有慢性疾病，懂得该向谁/去哪里寻求帮助 吗？

[www.know-who-to-turn-to.com](http://www.know-who-to-turn-to.com)

咳嗽和感冒  
消化不良  
便秘  
各种疼痛

### 去找药剂师

任何时候都可以去药剂师那里，他们既能帮助您选药，还能给您有关保健的专家建议或信息，您无需预约。

药剂师出售多种类的非处方药品，它们能治疗象花粉病、脚癣及唇疱疹这样的小病（根据“**Minor Ailment Service**”规定，免处方费病人的小病治疗是免费的）。

所有药房都为处方配药，大部分还提供 NHS 的紧急避孕药。如果您的常用药用完，而您又无法从您的 GP 那里得到处方，药剂师能够提供紧急处方续药。如需要找到您的当地药房，请致电免费健康专线 0500 20 20 30

4

呕吐  
耳痛  
腹痛  
背痛

### 去找您的全科醫生(GP)

②

当您患有疾病或受伤且不会自行消失，预约去见您的全科医生（或医生）。

全科醫生 GP 也被称为家庭医生，他将进行仔细的检查，并提供建议、信息和处方。医生也可以将您转介给专科醫護人員。

所有人都需要在他们当地的 GP 诊所（医疗诊所）注册。如需了解如何注册，或查找最近的医疗诊所，致电免费健康專線 0500 20 20 30。

S

严重牙痛  
口腔发炎或受伤，牙齿需要紧急医治？

### 去牙医那里

#### 如果您在牙医那里已注册

您应该致电您的牙医诊所预约时间。哪怕诊所已关门，您应该能听到它们的语音录音，其中会提供他们下班时间的建议和治疗详情。

#### 如果您还没在牙医那里注册过

可以致电 NHS Grampian Dental Information and Advice Line，请拨 0345 45 65 990。此项服务在上午 8:05 到下午 5:45 间提供，如果您只是拜访格兰屏地区，无法等到回去见您自己的牙医，您也可以使用此服务。晚上 6 点到隔天早上 8 点，您应该致电 NHS24，请拨 111。

您为長久的口腔、牙齿或牙龈问题而担心？与您的牙医预约进行牙科检查。

本小册子是为了在您患病、受伤，或患慢性疾病时，帮助您得到正确的医疗救助。

这里為您列出了 9 个选择:

自我照料

藥劑師

全科醫師(醫師)

NHS 下班時間服務

自我管理慢性疾病

眼科医生/验光医师

牙醫

輕傷部門

A&E/999 急診部 (Accident and Emergency 的縮寫, 急診部)

能够直接前去有对应技术的人那里是很重要的。这能帮助您迅速康复，并确保“NHS 国民保健服务”有效提供各項服务。

在小册子的以下内容中例举了一些普通疾病，并告诉您该去谁那里寻求帮助。

记住，能否得到正确的医疗救助，主动权在您手中。

因此，请随身携带此小册子，这样您就能在患病、受伤或罹患慢性疾病时，知道应该去哪就醫。

2

JŪSU SASLIMŠANA IR  
PĀRĀK NOPIETNA, LAI  
GAIDĪTU, KAMĒR  
ATVĒRSIES GP KLĪNIKA?

TĀDA GADĪJUMA  
TAD VĒRSIETIES NHS  
DIENESTĀ PALĪDZĪBAI  
ĀRPUS DARBA LAIKA  
NHS Out of Hours Service.

Ja GP klīnika ir slēgta, bet Jūsu saslimšana ir pārāk nopietna, lai gaidītu līdz tās atvēršanai, tad var saņemt vajadzīgo palīdzību ārpus darba laika, izmantojot NHS 24.

Vietējais NHS dienests palīdzībai ārpus darba laika strādā kopā ar NHS 24, lai nodrošinātu Jums vienmēr pieejamus medicīnas padomus un palīdzību.

Zvaniet NHS 24 pa tel. 111.

NHS Out of Hours Service – medicīniskā palīdzība laikā, kad GP klīnika ir slēgta (pēc 17:00 vai 18:00 no pirmdienas līdz piektdienai, kā arī visu sestdienu un svētdienu).

Šīs brošūras mērķis ir palīdzēt Jums saņemt <sup>u</sup>pareizo medicīnisko palīdzību, ja Jūs saslimstat vai gūstat traumu, vai ja Jums ir kāds hronisks stāvoklis.

Ir deviņi varianti dažādām situācijām.

<b>PAŠĀRSTĒŠANĀS</b>	<b>4 - 5</b>
<b>APTIEKAS</b>	<b>6 - 7</b>
<b>GP</b>	<b>8 - 9</b>
<b>NHS DIENESTS PALĪDZĪBAI ĀRPUS DARBA LAIKA</b>	<b>10 - 11</b>
<b>PASTĀVĪGA VESELĪBAS APRŪPE</b>	<b>12 - 13</b>
<b>OPTIKIS/OPTOMETRISTS</b>	<b>14 - 15</b>
<b>ZOBĀRSTS</b>	<b>16 - 17</b>
<b>TRAUMPUNKTS</b>	<b>18 - 19</b>
<b>A&amp;E/ 999 NEATLIEKAMĀ PALĪDZĪBA</b>	<b>20 - 21</b>

Ir svarīgi doties tieši pie tā speciālista, kuram ir nepieciešamās iemaņas. Tas var palīdzēt Jums ātrāk izvēsties, kā arī nodrošina, lai visi NHS dienesti tiktu izmantoti lietderīgi.

Turpmākajās šīs brošūras nodaļās ir sniegti ikdienas situāciju piemēri un informācija par to, pie kā vērsties.

Atcerieties – <sup>pareizās</sup> pareizās palīdzības saņemšana ir Jūsu rokās. *- without others or the letter*  
Tāpēc, lūdzu, paglabājiet šo brošūru pieejamā vietā, lai Jūs vienmēr zinātu, pie kā vērsties, ja Jūs saslimstat vai gūstat traumu, vai arī ja Jums ir kāds hronisks stāvoklis.

Šis lankstinukas yra parašytas tam, kad padėtų Jums pasirinkti tinkamą medicininę pagalbą, jei Jūs sergate, esate sužeistas/a arba turite lėtinę ligą.

Yra devyni galimi pasirinkimai.

SAVĖS PRIEŽIŪRA	4-5
VAISTININKAS	6-7
GP	8-9
NHS OUT OF HOURS SERVICE	10-11
SELF MANAGEMENT	12-13
OKULISTAS	14-15
STOMATOLOGAS	16-17
MINOR INJURIES UNIT	18-19
A&E/ 999 GREITOJI PAGALBA	20-21

Svarbu eiti tiesiai pas specialistą. Tai padės Jums greičiau atsigauti po ligos ar sužeidimų ir neapsunkinti NHS (National Health Service) paslaugų sferų darbo. \*

Sekančios šio lankstinuko dalys duos Jums dažnų ligų pavyzdžių ir į ką reikia kreiptis.

Prisiminkite, tik nuo Jūsų priklauso ar gausite tinkamą pagalbą.

Prašome laikyti šį lankstinuką <sup>preinamoj vietoj</sup> šalia, ir Jūs visada žinosite į ką kreiptis, jei Jūs esate sužeistas/a, sergate arba turite lėtinę ligą.

\* the word has negative meaning. if the person is in doubt, they may not seek help. Just not to be a "burden".

# PAGIRIOS. NUBROZDINTAS KELIAS. SKAUDANTI GERKLĖ. KOSĖJIMAS IR PERŠALIMAI.

## SAVĖS PRIEŽIŪRA (SELF CARE).

Jei esate tik lengvai susirgęs/susirgusi ar susižeidęs/susižeidusi, geriausias pasirinkimas greitai pagyti yra patiems prižiūrėti save.

Pilna atsargų medicinos spintelė leis Jums iškart pasirinkti tinkamą gydymo būdą.

Jūs galite nemokamai pasiskambinti į healthline (sveikatos liniją) telefonu 0500 20 20 30

*please move this forward*

↙ Language Line žodinio vertimo telefonu paslauga yra galima, jei Jūs nekalbate angliškai. Pasakykite savo telefono numerį angliškai ir kokia kalba šnekate ir darbuotojas Jums perskambins.

healthpoint  
HEALTH BY YOUR PHARMACEUTICAL

healthline 0500 20 20 30  
CALL US FOR INFORMATION

## STIPRUS DANTŲ SKAUSMAS?

TURITE INFEKCIJĄ ARBA  
SUŽEIDIMĄ BURNOJE  
ARBA DANTYSE IR REIKIA  
SKUBIOS APŽIŪROS?

## EIKITE PAS STOMATOLOGĄ.

### JEIGU ESATE UŽSIREGISTRAVĘS/US PAS STOMATOLOGĄ

Jums reikėtų paskambinti į savo stomatologijos kliniką ir užsirašyti vizitui. Net jei Jūsų klinika yra uždaryta, Jūs išgirsite įrašytą žinutę, kuri Jums leis sužinoti kaip gauti pagalbą nedarbo valandomis..

### JEI JŪS NESATE UŽSIREGISTRAVĘS/US PAS STOMATOLOGĄ

Galite gauti pagalbą, jei paskambinsite NHS Grampian Dental Information and Advice Line DIAL 0345 45 65 990. Ši paslauga yra prieinama nuo 8.05 ryto iki 17.45 val. vakaro, taip pat ji gali būti naudojama, jei Jūs tik lankotės Grampian srityje ir negalite laukti, kol galėsite gauti vizitą pas savo stomatologą. Dėl problemų, kurios iškilo tarp 18.00 vakaro ir 8.00 val. ryto, skambinkite NHS 24 telefonu **111**.

Ar Jūs eate susirūpinęs/us dėl pastovių burnos, dantenų arba dantų problemų? Dėl dantų apžiūros susitarkite vizitui pas savo stomatologą.

16

*repetition of above paragraph*

Šis lankstinukas yra parašytas tam, kad padėtų Jums pasirinkti tinkamą medicininę pagalbą, jei Jūs sergate, esate sužeistas/a arba turite lėtinę ligą.

Yra devyni galimi pasirinkimai.

SAVĖS PRIEŽIŪRA	4-5
VAISTININKAS	6-7
GP	8-9
NHS OUT OF HOURS SERVICE	10-11
SELF MANAGEMENT	12-13
OKULISTAS	14-15
STOMATOLOGAS	16-17
MINOR INJURIES UNIT	18-19
A&E/ 999 GREITOJI PAGALBA	20-21

instead of  
eiti tiesiai  
which  
means  
go straight  
to; you  
could  
say  
contact  
a specialist  
"kreiptis į"

kreiptis į  
arba eiti tiesiai pas specialistą. Tai padės Jums greičiau  
atsigauti po ligos ar sužeidimų ir neapsunkinti NHS (National  
Health Service) paslaugų sferą darbo.

Beveik visos šio lankstinuko dalys pateiks Jums dažnų ligų  
pavyzdžių ir į ką reikia kreiptis.

Prisiminkite, tik nuo Jūsų priklauso ar gausite tinkamą pagalbą.

Prašome laikyti šį lankstinuką šalia, ir Jūs visada žinosite į ką  
kreiptis, jei Jūs esate sužeistas/a, sergate arba turite lėtinę ligą.

"pateiks" means  
provide

TOLIAU BUS PATEIKIAMĖ LIGŲ PAVYZDŽIAI IR  
ISTAIGOS, Į KURIAS KREIPTIS SUSIDŪRUS SU  
ŠIOMIS LIGOMIS

PAGIRIOS.  
NUBROZDINTAS KELIAS.  
SKAUDANTI GERKLĖ.  
KOSĖJIMAS IR  
PERŠALIMAS.

*singular not plural*

## SAVĖS PRIEŽIŪRA (SELF CARE).

Jei esate tik lengvai susirgęs/susirgusi ar susižeidęs/susižeidusi,  
geriausias pasirinkimas greitai pagyti yra patiems prižiūrėti save.

*(WAY)  
BŪDAS (WAY)*

Pilna atsargų medicinos spintelė leis Jums iškart pasirinkti  
tinkamą gydymo būdą.

Jūs galite nemokamai pasikambinti į healthline (sveikatos liniją)  
telefonu 0500 20 20 30

*pasikambinti*

Language Line žodinio vertimo telefonu paslauga yra galima, jei  
Jūs nekalbate angliškai. Pasakykite savo telefono numerį  
angliškai ir kokia kalba šnekate ir darbuotojas Jums perskambins.

*PRIEINAMA*

*JEI JŪS NEKALBATE ANGLISKAI, GALITE PASINAUDOTI  
LANGUAGE LINE ŽODINIO VERTIMO TELEFONU  
PASLAUGA*



**KOSĖJIMAS IR  
PERŠALIMAS**

**SUTRIKĘS VIRŠKINIMAS.**

**VIDURIŲ UŽKIETĖJIMAS.**

**MAUDIMAS IR SKAUSMAS**

*KREIPKITES ((CONTACT THE))*

**~~EIKITE PAS VAISTININKĄ.~~**  
*(GO TO)*

Eikite į savo vietinę vaistinę bet kuriuo metu, kad gautumėte specialisto patarimą arba informacijos apie sveikatos priežiūrą, taip pat dėl pagalbos su vaistais. Jums nereikia užsiregistruoti vizitui.

Vaistininkas pardavinėja platų pasirinkimą vaistų, kurie skirti pagelbėti nuo paprastų negalavimų kaip šienligė, grybėlinis uždegimas ir lūpų pūslelinė (vaistai pagelbėti nuo paprastų negalavimų yra suteikiami nemokamai iš Minor Ailment Service visiems pacientams, kurie yra atleisti nuo receptinių vaistų apmokėjimo).

Visos vaistinės išduoda receptinius vaistus ir dauguma turi skubiąją kontracepciją iš NHS. Jei Jūs pabaigėte savo nuolatinius vaistus ir negalite gauti recepto iš savo bendrosios praktikos gydytojo, vaistininkas turi teisę išduoti Jums skubią pakartotiną vaistų atsargą.

Paskambinkite nemokamu healthline numeriu **0500 20 20 30**, kad rastumėte savo artimiausią vaistinę.

VĖMIMAS.  
AUSŲ SKAUSMAS.  
PILVO SKAUSMAS.  
NUGAROS SKAUSMAS.

## EIKITE PAS SAVO BENDROSIOS PRAKTIKOS GYDYTOJĄ (GP).

Jeigu Jūsų liga ar trauma nepraeina, užsirašykite vizitui pas savo Bendrosios Praktikos Gydytoją (GP).

GP, taip pat žinomas kaip Jūsų šeimos daktaras, padarys išsamius tyrimus ir ~~duos~~ <sup>SUTEIKS (WILL PROVIDE)</sup> patarimų, informacijos ir <sup>ISRASYS</sup> receptinių vaistų. Daktaras taip pat gali išduoti Jums nukreipimą pas ligos ar sužeidimų specialistą.

Visi turi užsiregistruoti <sup>SAVO VIETINĖJE</sup> pas savo vietinę Bendrosios Praktikos <sup>KLINIKOJE</sup> Kliniką (GP Surgery). Paskambinkite nemokamu healthline numeriu **0500 20 20 30**, kad rastumėte savo artimiausią Bendrosios Praktikos Kliniką ir sužinotumėte kaip ~~prie jos~~ <sup>JOJE UŽSIREGISTRUOTI</sup> prisiregistruoti.

PER ŽIMTAI

# ~~PER STIPRIAI SERGATE,~~ KAD LAUKTUMĖTE KOL JŪSŲ BENDROSIOS PRAKTIKOS KLINIKA ATSIDARYS?

## SKAMBINKITE Į NHS PAGALBĄ NEDARBO VALANDŲ METU (NHS OUT OF HOURS SERVICE).

Jei Jūsų Bendrosios Praktikos Klinika yra uždaryta ir Jūs jaučiatės pernelyg blogai kad galėtumėte laukti iki ryto, Jūs galite susisiekti su nedarbo valandų paslaugos tarnyba NHS 24.

Vietinė NHS nedarbo valandų paslaugos tarnyba dirba su NHS 24 tam, kad Jums visada būtų prienami skubūs medicininiai patarimai ir priežiūra.

Skambinkite NHS 24 telefonu **111**.

NHS nedarbo valandų paslaugos tarnyba- tai medicininė pagalba kai Bendrosios Praktikos Klinika yra uždaryta (po 17 arba 18h nuo pirmadienio iki penktadienio arba visą dieną šeštadienį ir sekmadienį)

**DIABETAS.**

**COPD – Lėtinė Obstrukcinė  
Plaučių Liga.**

**SILPNAPROTYSTĖ.**

**ŠIRDIES LIGOS.**

**PASIKLIAUKITE  
SAVIVALDA.**

THIS MEANS  
THE GOVERNMENT

Jei Jūs sergate lėtine liga, Jums yra prieinama papildoma pagalba, kuri padėtų Jums susisiekti su sąrašu tarnybų kurios Jums gali pasiūlyti atitinkama pagalbos lygį priklausomai nuo Jūsų ligos stadijos. Pagalba gali būti suteikiama paaiškinant kokias pašalpas galite gauti, kaip suvaldyti stresą ir taip pat paramos grupės. Dauguma šitų paslaugų yra **nemokamos**.

Savivalda padės Jums geriau suvaldyti savo sveikatą ir pagerins Jūsų gyvenimo kokybę.

PAGERINTI  
PASIRUPINTI (TAKE CARE OF)

**STAIGUS REGOS  
PRARADIMAS.**

**NERYŠKI REGA.**

**SKAUSMINGOS ARBA  
PARAUDUSIOS AKYS.**

**STAIGŪS BLYKSNIAI ARBA  
SKRAIDANČIOS MUSELĖS  
(floaters).**

*KREIPKITES! (CONTACT THE)*

**EIKITE PAS OKULISTĄ/ AKIŲ  
LIGŲ SPECIALISTĄ.**

Jei turite problemų su akimis, Jūs galite užsirašyti skubiam vizitui pas okulistą (taip pat žinoma kaip akių ligų specialistą). Šie vizitai yra apmokėti NHS ir Jums bus nemokami, taip užtikrinant, kad Jūs gausite tinkamą priežiūrą kaip įmanoma greičiau.

Okulistai turi tą pačią specialią įrangą kaip ir akių daktarai specialistai (oftalmologai ligoninėse), todėl tikėtina, kad jie galės gydyti ir pagelbėti su Jūsų akių problemomis; jums daugiau niekur kitur nereikės eiti.

Okulistas taip pat gali Jums išrašyti siuntimą į ligoninę, jei tai yra būtina.

Užsirašyti skubiam vizitui pas savo okulistą, skambinkite į savo optikos kliniką arba skambinkite NHS 24 telefonu **111**.

# STIPRUS DANTŲ SKAUSMAS?

~~TURITE INFEKCIJĄ ARBA  
SUŽEIDIMĄ BURNOJE  
ARBA DANTYSE IR REIKIA  
SKUBIOS APŽIŪROS?~~

~~KREIPKITES !  
EIKITE PAS  
STOMATOLOGĄ.~~

## ~~JEIGU ESATE UŽSIREGISTRAVĘS/US PAS STOMATOLOGĄ~~

~~Jums reikėtų paskambinti į savo stomatologijos kliniką ir užsirašyti  
vizitui. Net jei Jūsų klinika yra uždaryta, Jūs išgirsite įrašytą žinutę,  
kuri Jums leis sužinoti kaip gauti pagalbą nedarbo valandomis..~~

## ~~JEI JŪS NESATE UŽSIREGISTRAVĘS/US PAS STOMATOLOGĄ~~

~~Galite gauti pagalbą, jei paskambinsite NHS Grampian Dental  
Information and Advice Line DIAL 0345 45 65 990. Ši paslauga yra  
priinama nuo 8.05 ryto iki 17.45 val. vakaro, taip pat ji gali būti  
naudojama, jei Jūs tik lankotės Grampian srityje ir negalite laukti  
kol galėsite gauti vizitą pas savo stomatologą. Dėl problemų,  
kurios iškilo tarp 18.00 vakaro ir 8.00 val. ryto, skambinkite NHS 24  
telefonu 111.~~

~~Ar Jūs eate susirūpinęs/us dėl pastovių burnos, dantenuų arba  
dantų problemų? Dėl dantų apžiūros susitarkite vizitui pas savo  
stomatologą.~~

ĮPJOVIMAI IR ~~SMULKŪS~~  
NUDEGIMAI.

SAUSGYSLIŲ PATEMPIMAI.

NESATE TIKRAS/A AR  
TURITE LŪŽUSĮ KAULĄ?

## EIKITE Į MINOR INJURIES UNIT (Smulkių Sužeidimų Skyrius).

Jei Jums reikia skubios pagalbos dėl ~~smulkaus~~ sužeidimo, kuris nėra rimtas ar <sup>PAVDUJINGAS</sup> gresiantis Jūsų gyvybei, ~~kuris~~ reikėtų kreiptis į vietinę Minor Injury Unit, o ne į A&E Department.

Dauguma Minor Injury Units yra atidarytos 24 valandas per parą. Jums galės padėti <sup>su</sup> dauguma <sup>A</sup> negalavimų, kaip saugyslių <sup>tikrų</sup> patempimai, nudegimai ir ~~traumai~~ kaulo įskilimai. Jei Jūsų sužeidimas įvyko prieš kelias dienas, arba jei tai yra senas sužeidimas kuris vėl pablogėjo, ~~prašome~~ eikite pas savo bendrosios praktikos gydytoją (GP) gauti patarimą.

Šie Smulkių Sužeidimų Skyriai yra įsteigti šiose ligoninėse:

ABERDEEN ROYAL INFIRMARY	(Within A&E Department) Foresterhill, Aberdeen AB25 2ZN
ABOYNE HOSPITAL	Bellwood Road, Aboyne AB34 5HQ
CHALMERS HOSPITAL	Clunie Street, Banff AB45 1JA
DR GRAY'S HOSPITAL	(Within A&E Department) Pluscarden Road, Elgin IV30 1SN
FLEMING HOSPITAL	Queens Road, Aberlour, Banffshire AB38 9PR
FRASERBURGH HOSPITAL	Lochpots Road, Fraserburgh AB43 9NH
INSCH WAR MEMORIAL HOSPITAL	Rannes Street, Insch, Aberdeenshire AB52 6JJ
INVERURIE HOSPITAL*	Upperboat Road, Inverurie, Aberdeenshire AB51 3UL
JUBILEE HOSPITAL	Bleachfield Street, Huntly AB54 8EX
KINCARDINE COMMUNITY HOSPITAL	Kirkton Road, Stonehaven AB39 2NJ
LEANCHOIL HOSPITAL	91 St Leonards Road, Forres, Morayshire IV36 2RD
PETERHEAD COMMUNITY HOSPITAL	Links Terrace, Peterhead AB42 2XB
SEAFIELD HOSPITAL	Buckie, Banffshire AB56 1EJ
STEPHEN HOSPITAL	Stephen Avenue, Dufftown, Banffshire AB55 4BH
TURNER HOSPITAL	Turner Street, Keith AB55 5DJ
TURRIFF HOSPITAL	Balmellie Road, Turriff, Aberdeenshire AB53 4DQ

Veikia 24 valandas per parą, septynias dienas per savaitę

\*Veikia nuo 6 vakaro iki 8.30 ryto, nuo pirmadienio iki penktadienio ir 24 valandas per parą šešt/ sekm.

Smulkus sužeidimas- liga ar problema, kuri yra nerimta ir ~~negresianti~~ gyvybei.

NEPAVOJINGA

ĮTARIMAS DĖL ŠIRDIES  
SMŪGIO AR INSULTO.

RIMTAS SUŽEIDIMAS AR  
LIGA.

**SKAMBINKITE 999 ARBA  
EIKITE Į LIGONINĖS A&E\*  
SKYRIŲ.**

Škotijos Greitosios Pagalbos Tarnyba (Scottish Ambulance Service) ir Greitosios Pagalbos Skyrius (Accident and Emergency, A&E) suteikia pagalbą žmonėms su rimtos ligos simptomais arba tiems kurie buvo rimtai sužeisti.

Kai Jūs paskambinsite 999, Škotijos Greitosios Pagalbos Tarnyba reaguos kad suteiktų geriausią įmanomą pagalbą Jūsų situacijoje.

Iš visų NHS siūlomų paslaugų, į 999 ir A&E turėtų būti kreipiamasi tikrai kada yra stiprus sužeidimai ir rimtos ligos.

Tai reiškia, kad būtina priežiūra bus suteikta tiems, kuriems jos reikia kaip įmanoma greičiau.

A&E Skyriai yra Aberdeen Royal Infirmary, Aberdeen ir Dr Gray's Hospital, Elgin.

\* A&E- Avarija ir nenumatyti atvejai

ciebie ?

wsparcia

Państwa

Niniejsza broszura została opracowana w celu dopomożenia Państwu - a w uzyskaniu odpowiedniej pomocy medycznej, gdy zachorujecie, \* odniesiecie uraz lub gdy cierpicie na chorobę przewlekłą.

Do wyboru jest dziewięć opcji.

<b>SAMOOPIEKA</b>	4 - 5
<b>FARMACEUTA/APTEKA</b>	6 - 7
<b>GP</b>	8 - 9
<b>NHS OUT OF HOURS SERVICE</b> <i>Po godzinach</i>	10 - 11
<b>SELF MANAGEMENT</b> →	12 - 13
<b>OPTYK/OPTOMETRA</b>	14 - 15
<b>DENTYSTA</b>	16 - 17
<b>MINOR INJURIES UNIT</b> →	18 - 19
<b>A&amp;E/ 999 POGOTOWIE</b>	20 - 21

*Ważne aby zajęła się tą odpowiednią osobą.*  
\* Ważne jest dotarcie bezpośrednio do osoby posiadającej odpowiednie umiejętności. Może to pomóc Państwu w szybszym powrocie do zdrowia i zapewnić sprawne zarządzanie wszystkimi służbami NHS National Health Service (Narodowej Służby Zdrowia).

W kolejnych częściach niniejszej broszury podane są przykłady pospolitych schorzeń oraz informacje, do kogo należy się zwrócić.

Pamiętajcie Państwo, w Waszych rękach spoczywa uzyskanie odpowiedniej pomocy.

Prosimy o zachowanie niniejszej broszury w dostępnym miejscu, a zawsze będziecie Państwo wiedzieli, do kogo należy się zwrócić w przypadku choroby, odniesienia urazu lub gdy cierpicie na chorobę przewlekłą.

\* *Przewodnik ma na celu pomoc ci w subsum - - - -*

WYMIOTY.  
BÓL UCHA.  
BÓL BRZUCHA.  
BÓL PLECÓW.

NALEŻY SIĘ ZWRÓCIĆ DO  
SWOJEGO LEKARZA  
OGÓLNEGO (GP).

*Jeżeli są symptomy tej choroby nie /  
interakcja lub do jakiegoś  
mamu?*

\* Jeżeli cierpicie Państwo na chorobę lub uraz, które nie przechodzą,  
należy umówić się na wizytę u swojego lekarza ogólnego (General  
Practitioner – GP lub doktor).

GP, znany także jako lekarz rodzinny, przeprowadzi szczegółowe  
badania i udzieli Państwu porad, informacji oraz wypisze recepty.  
Może on także skierować Państwa do specjalistów medycznych.

Każdy pacjent musi być zarejestrowany w lokalnej przychodni u  
lekarza ogólnego. Aby dowiedzieć się jak się zarejestrować albo  
znaleźć najbliższą przychodnię, należy zadzwonić na bezpłatną  
infolinię healthline opieki zdrowotnej na numer **0500 20 20 30**.

SKALECZENIA I LEKKIE  
OPARZENIA.

ZWICHNIĘCIA.

<sup>PODEJRZENIE</sup>  
~~NIE WIADOMO CZY NIE  
MA ZŁAMANIA KOŚCI?~~

**NALEŻY ZWRÓCIĆ SIĘ DO  
PORADNI URAZOWEJ  
(MINOR INJURIES UNIT).**

Jeżeli wymagacie Państwo pilnej pomocy medycznej z powodu lekkiego urazu/zranienia, które nie jest poważne lub zagrażające życiu, powinni się Państwo zgłosić do lokalnej poradni urazowej Minor Injury Unit raczej niż do Izby Przyjęć A&E Department.

Większość poradni Minor Injury Units otwartych jest przez 24 godziny. Możecie tam Państwo uzyskać pomoc w zakresie leczenia różnych schorzeń, między innymi zwichnięć, oparzeń i prostych złamań/pęknięć kości. Jeżeli uraz nastąpił kilka dni wcześniej lub jest to stary uraz, który ponownie dał o sobie znać, prosimy udać się po poradę do swojego lekarza GP.

Poradnie Minor Injury Units mieszczą się w następujących szpitalach.

PODEJRZENIE UDARU  
LUB ATAKU SERCA.

POWAŻNA CHOROBA  
LUB URAZ.

**NALEŻY ZADZWONIĆ NA  
999 LUB UDAĆ SIĘ DO  
SZPITALNEJ IZBY  
PRZYJĘĆ A&E.**

Szkockie Pogotowie Ratunkowe (Scottish Ambulance Service) oraz Szpitalna Izba Przyjęć (Accident and Emergency, A&E) dostarczają opieki osobom z objawami poważnej choroby lub tym, które doznały poważnych urazów.

Kiedy <sup>za</sup> dzwonicie Państwo na 999 zgłosi się Scottish Ambulance Service z najbardziej odpowiednią pomocą w Państwa sytuacji.

Ze wszystkich służb NHS, 999 i A&E są służbami, z których powinno się korzystać tylko w przypadku poważnych chorób czy urazów.

Oznacza to, że jak najszybciej udziela się koniecznej pomocy <sup>co prowadzi na utrudnione przypadki</sup> medycznej potrzebującym osobom.

Oddziały A&E mieszczą się w Aberdeen Royal Infirmary w Aberdeen i Dr Gray's Hospital w Elgin.

WYMIOTY.  
BÓL UCHA.  
BÓL BRZUCHA.  
BÓL PLECÓW.

**NALEŻY SIĘ ZWRÓCIĆ DO  
SWOJEGO LEKARZA  
OGÓLNEGO (GP).**

Jeżeli cierpicie Państwo <sup>na</sup> chorobę lub uraz, które nie przechodzą, należy umówić się na wizytę u swojego lekarza ogólnego (General Practitioner – GP lub doktor).

GP, znany także jako lekarz rodzinny, przeprowadzi szczegółowe badania i udzieli Państwu porad, informacji oraz wypisze recepty. Może on także skierować Państwa do specjalistów medycznych.

Każdy pacjent musi być zarejestrowany w lokalnej przychodni u lekarza ogólnego. Aby dowiedzieć się jak się zarejestrować albo znaleźć najbliższą przychodnię, należy zadzwonić na bezpłatną infolinię healthline opieki zdrowotnej na numer **0500 20 20 30**.

VÔMITOS.

DOR DE OUVIDOS.

DOR DE BARRIGA.

DOR NAS COSTAS.

**CONSULTE O SEU  
CLÍNICO GERAL.**

Quando você sofrer de uma doença ou lesão que simplesmente não desaparece, marque uma consulta com o seu clínico geral.

O clínico geral, também conhecido como médico de família, fará exames detalhados e o fornecerá aconselhamento, informações e prescrições. Um médico poderá igualmente encaminhá-lo para profissionais especialistas de cuidados de saúde.

É necessário que todas as pessoas se registrem no centro de saúde do seu clínico geral (consultório médico). Para saber como efetuar o registro e encontrar o consultório médico mais próximo, ligue para a healthline gratuita através do **0500 20 20 30**.

Această broșură a fost redactată pentru a vă ajuta să beneficiați de o asistență medicală corectă, atunci când vă simțiți rău, sunteți rănit sau suferiți de o boală cronică.

Există nouă opțiuni din care puteți alege.

<b>ÎNGRIJIRE PERSONALĂ (A avea grijă de dvs)</b>	<b>4 - 5</b>
<b>FARMACIST</b>	<b>6 - 7</b>
<b>MEDIC DE FAMILIE</b>	<b>8 - 9</b>
<b>SERVICIUL NHS ÎN AFARA ORELOR DE PROGRAM</b>	<b>10 - 11</b>
<b>AUTOORGANIZARE PENTRU BOLILE CRONICE</b>	<b>12 - 13</b>
<b>OPTICIAN/OPTOMETRIST</b>	<b>14 - 15</b>
<b>DENTIST</b>	<b>16 - 17</b>
<b>UNITATEA DE TRAUMATISME MINORE</b>	<b>18 - 19</b>
<b>SERVICIUL DE URGENȚĂ A&amp;E/ 999</b>	<b>20 - 21</b>

Este important să vă adresați direct persoanei care are competențele necesare. Acest lucru va contribui la o însănătoșire mai rapidă, și în același timp, ne asigurăm că toate serviciile NHS (National Health Service) sunt organizate în mod eficient.

Următoarele secțiuni ale acestei broșuri oferă exemple de probleme de sănătate întâlnite frecvent și oferă informații referitor la cine puteți să apelați.

Retineți, pentru a obține asistența medicală corectă trebuie să luați decizia potrivită.

De aceea, vă rugăm să păstrați această broșură la îndemână, pentru a ști întotdeauna la cine să apelați atunci când vă simțiți rău, sunteți rănit sau suferiți de o boală cronică.

# DURERI PUTERNICE DE DINȚI?

## AVEȚI O INFECȚIE SAU O LEZIUNE LOCALIZATĂ LA NIVELUL GURII SAU DINȚI CARE NECESITĂ O INTERVENȚIE DE URGENȚĂ?

### APELAȚI LA UN DENTIST.

#### **DACĂ SUNTEȚI ÎNREGISTRAT LA UN DENTIST**

Contactați clinica dvs. de stomatologie pentru o programare. Chiar dacă clinica dvs. este închisă veți auzi un mesaj care detaliază regimul de consultații și tratament în afara orelor de program.

#### **DACĂ NU SUNTEȚI ÎNREGISTRAT LA UN DENTIST**

Poderă obter ajuda ao contactar a NHS Grampian Dental Information and Advice Line DIAL através do 0345 45 65 990. Acest serviciu este disponibil între orele 8.05am și 5.45pm.

Puteți apela la acest serviciu și în cazul în care sunteți numai în vizită în regiunea Grampian și nu mai puteți aștepta până ajungeți la dentistul dvs. Pentru probleme care apar între orele 18 și 8, vă rugăm să contactați serviciul NHS 24, la numărul **111**.

Sunteți îngrijorat de problemele persistente cu dinții, gingiile sau cavitatea bucală? Stabiliți o programare la dentistul dvs. pentru o consultație.

**TĂIETURI ȘI ARSURI  
MINORE.**

**ENTORSE.**

**POSIBILE FRACTURI?**

**APELAȚI LA MINOR  
INJURIES UNIT.**

Dacă aveți nevoie de asistență medicală de urgență pentru o accidentare minoră, ar fi bine să vă prezentați la cel mai apropiat Minor Injury Unit. Este mai indicat să vă prezentați la Minor Injury Unit decât la un A&E Department.

(A majoria das Minor Injury Units está aberta 24 horas por dia. Pode receber tratamento para uma diversidade de afeções, incluindo distensões, queimaduras e fraturas simples) <sup>spanish!</sup> <sup>portugues</sup> Dacă v-ați accidentat în urmă cu câteva zile sau aceasta înâmplat mai demult și acum starea dumneavoastră s-a înrăutățit din nou, vă rugăm să mergeți la medicul dvs de familie pentru o consultație.

Minor Injury Units se găsesc în următoarele spitale:

**КАШЕЛЬ И НАСМОРК.**

**РАССТРОЙСТВО  
ПИЩЕВАРЕНИЯ.**

**ЗАПОР.**

**БОЛИ И БЕСПОКОЙСТВА.** *(С лёгкое недомогание)*

**ОБРАТИТЕСЬ К  
ФАРМАЦЕВТУ.**

Для того, чтобы получить консультацию специалиста или информацию о медицинских услугах, а также совет в отношении лекарственных препаратов, Вы можете в любое время зайти в свою аптеку по месту жительства. Для этого Вам не нужно записываться на прием.

Аптеки предлагают широкий ассортимент лекарственных препаратов, отпускаемых без рецепта, для лечения легких недомоганий, таких как, например, аллергия, простуда (препараты для лечения легких недомоганий выдаются бесплатно пациентам, которые в соответствии с Minor Ailment Service освобождены от оплаты за лекарства, отпускаемые по рецепту).

Все аптеки отпускают лекарственные препараты по рецепту, предлагают экстренные контрацептивные препараты за счет средств NHS. Если у Вас закончились медикаменты, которые Вы обычно принимаете, и Вы не можете получить рецепт у своего семейного врача, фармацевты в случае острой необходимости могут повторно отпустить лекарственные препараты.

Чтобы узнать, где находится аптека в Вашем районе, позвоните бесплатно по телефону healthline **0500 20 20 30**.

**РВОТА.**

**БОЛЬ В УХЕ.**

**БОЛЬ В ЖИВОТЕ.**

**БОЛЬ В СПИНЕ.**

**ОБРАТИТЕСЬ К СВОЕМУ  
СЕМЕЙНОМУ ВРАЧУ (GP).**

Когда Вы заболели или получили травму, и Вам не становится лучше, запишитесь на прием к врачу общей практики (GP или лечащему врачу).

Врач общей практики (GP), или иначе, Ваш семейный врач, проведет подробный медицинский осмотр, даст Вам совет, предоставит необходимую информацию и выпишет рецепты. Врач может также выписать Вам направление на прием к специалисту.

Каждый обязан зарегистрироваться в клинике общей практики (поликлинике) по месту жительства. Чтобы узнать, как зарегистрироваться или как найти близлежащую (близлежащую) поликлинику, позвоните бесплатно по телефону healthline 0500 20 20 30.

*Different version of word used.*

# СИЛЬНАЯ ЗУБНАЯ БОЛЬ? ИНФЕКЦИЯ ИЛИ ПОВРЕЖДЕНИЯ В ПОЛОСТИ РТА, ИНФЕКЦИЯ ИЛИ РАЗРУШЕНИЕ ЗУБОВ, ТРЕБУЮЩИЕ СРОЧНОГО ЛЕЧЕНИЯ?

## ОБРАТИТЕСЬ К ЗУБНОМУ ВРАЧУ.

### **ЕЛИ ВЫ ЗАРЕГИСТРИРОВАНЫ У ЗУБНОГО ВРАЧА:**

Вам необходимо обратиться в свою стоматологическую поликлинику и записаться на прием к стоматологу. В случае, если Ваша поликлиника закрыта, Вы услышите голосовое сообщение, в котором Вам будет сказано, куда Вам надо обратиться за советом и лечением во внерабочие часы.

### **ЕСЛИ ВЫ НЕ ЗАРЕГИСТРИРОВАНЫ У ЗУБНОГО ВРАЧА:**

Помощь Вам будет предоставлена, если Вы обратитесь в NHS Grampian Dental Information and Advice Line DIAL позвонив по телефону 0345 45 65 990. Часы работы этой службы с 8.05 утра до 17.45. Вы также можете воспользоваться этой службой, если Вы находитесь проездом в районе Грамприан и не можете ждать, чтобы попасть на прием к своему стоматологу. В случае, если у Вас возникли проблемы между 18.00 и 8.00 часами утра, Вам следует позвонить в NHS 24 по телефону 111.

Вы обеспокоены ~~важными~~ проблемами в полости рта, проблемами с зубами и деснами? Запишитесь на прием к своему зубному врачу для прохождения стоматологического осмотра.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ  
ИНСУЛЬТ ИЛИ ИНФАРКТ.  
ТЯЖЕЛЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ  
ИЛИ ТРАВМЫ.

НАБЕРИТЕ 999 ИЛИ  
ЕЗЖАЙТЕ В ОТДЕЛЕНИЕ  
A&E\*.

обратитесь,  
Позвоните

Служба скорой медицинской помощи по Шотландии и приемное отделение экстренной медицинской помощи предоставляют наблюдение и уход за теми, у кого налицо симптомы серьезных заболеваний, или кто получил тяжелые травмы.

Позвонив 999 Служба Скорой Медицинской Помощи по Шотландии предложит Вам наиболее оптимальную в вашей ситуации помощь.

Из всех услуг, предоставляемых NHS, 999 и A&E – это службы, которые используются только в случае серьезных заболеваний и травм.

Это значит, что необходимое лечение предоставляется очень быстро тем, кто в этом нуждается.

Отделение A&E располагается в Aberdeen Royal Infirmary, Aberdeen и Dr Gray's Hospital, Elgin.

A&E – Accident and Emergency (Приемное Отделение Экстренной Медицинской Помощи)

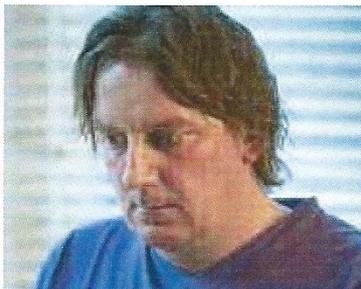
1 Russian -> Really?

ИТЕ

all words  
in Bulgarian



# ЗНАТЬ, К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ



ГРИЖИ ЗА  
СЕБЕ СИ



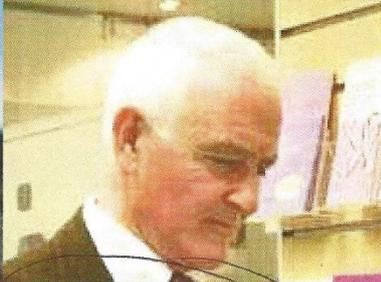
АПТЕКАРЪТ  
ФАРМАЦЕВЪТ



ДОКТОРЪТ



NHS OUT OF  
HOURS SERVICE



SELF MANAGEMENT



ОКУЛИСТ  
ОПТИКЪТ /  
ОПТОМЕТРИСТЪТ  
ОПТОМЕТРИСТ



СТОМАТОЛОГ  
ЗЪБОЛЕКАРЪТ  
ЗЪБНОУ ВРАЧ



MINOR INJURIES UNIT



A&E / 999 EMERGENCY  
SERVICE

# ПОХМЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ. РАЗБИТОЕ КОЛЕНО. БОЛЬ В ГОРЛЕ. КАШЕЛЬ И НАСМОРК. ПОМОГИ СЕБЕ САМ (Self Care)

Если у Вас легкие недомогания, или Вы получили незначительные травмы, то самое лучшее средство для скорейшего выздоровления – это помочь себе самому.

Большой выбор медикаментов в Вашей домашней аптечке – залог того, что Вы получите правильное лечение незамедлительно.

Вы сможете больше узнать о заболевании, об услугах здравоохранения, а также о том, что Вы должны иметь в своей домашней аптечке позвонив бесплатно по телефону healthline **0500 20 20 30**.

Если Вы не говорите по-английски, Вы можете воспользоваться услугами телефонной переводческой службы Language Line. Оставьте свой номер телефона на английском, а также сообщите, на каком языке Вы говорите, и наши сотрудники перезвонят Вам.

healthpoint

healthline 0500 20 20 30

*↑ ~~xxx~~ please make sure it's clear it's English, too.*

4

КАШЕЛЬ И НАСМОРК.

РАССТРОЙСТВО  
ПИЩЕВАРЕНИЯ.

ЗАПОР.

БОЛИ И БЕСПОКОЙСТВА.

*дискомфорт - discomfort*  
*worry*

**ОБРАТИТЕСЬ К  
ФАРМАЦЕВТУ.**

Для того, чтобы получить консультацию специалиста или информацию о медицинских услугах, а также совет в отношении лекарственных препаратов, Вы можете в любое время зайти в свою аптеку по месту жительства. Для этого Вам не нужно записываться на прием.

Аптеки предлагают широкий ассортимент лекарственных препаратов, отпускаемых без рецепта, для лечения легких недомоганий, таких как, например, аллергия, простуда (препараты для лечения легких недомоганий выдаются бесплатно пациентам, которые в соответствии с Minor Ailment Service освобождены от оплаты за лекарства, отпускаемые по рецепту).

Все аптеки отпускают лекарственные препараты по рецепту, предлагают экстренные контрацептивные препараты за счет средств NHS. Если у Вас закончились медикаменты, которые Вы обычно принимаете, и Вы не можете получить рецепт у своего семейного врача, фармацевты в случае острой необходимости могут повторно отпустить лекарственные препараты.

Чтобы узнать, где находится аптека в Вашем районе, позвоните бесплатно по телефону healthline **0500 20 20 30**.

6

**ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ  
НАСТОЛЬКО ПЛОХО,  
ЧТО НЕ МОЖЕТЕ  
ЖДАТЬ ДО ОТКРЫТИЯ  
ВАШЕЙ  
ПОЛИКЛИНИКИ?**

**ОБРАТИТЕСЬ В  
ДЕЖУРНУЮ СЛУЖБУ NHS.  
NHS OUT OF HOURS SERVICE**

Когда ваша поликлиника закрыта, а Вы чувствуете себя настолько плохо, что не можете ждать до ее открытия, Вы можете обратиться в дежурную службу через NHS 24.

Местная дежурная служба NHS в сотрудничестве с NHS 24 выступают гарантом того, что экстренная медицинская помощь и уход Вам всегда будут предоставлены.

Позвоните в службу NHS 24 по телефону **111**.

Дежурная служба NHS предоставляет медицинские услуги в те часы, когда поликлиника закрыта (после 17.00 или 18.00 с понедельника по пятницу, или весь день в субботу или в воскресенье).

10

**СИЛЬНАЯ ЗУБНАЯ БОЛЬ?  
ИНФЕКЦИЯ ИЛИ ПОВРЕЖДЕНИЯ  
В ПОЛОСТИ РТА, ИНФЕКЦИЯ  
ИЛИ РАЗРУШЕНИЕ ЗУБОВ,  
ТРЕБУЮЩИЕ СРОЧНОГО  
ЛЕЧЕНИЯ?**

**ОБРАТИТЕСЬ К ЗУБНОМУ  
ВРАЧУ.**

**ЕЛИ ВЫ ЗАРЕГИСТРИРОВАНЫ У ЗУБНОГО ВРАЧА:**

Вам необходимо обратиться в свою стоматологическую поликлинику и записаться на прием к стоматологу. В случае, если Ваша поликлиника закрыта, Вы услышите голосовое сообщение, в котором Вам будет сказано, куда Вам надо обратиться за советом и лечением во внерабочие часы.

**ЕСЛИ ВЫ НЕ ЗАРЕГИСТРИРОВАНЫ У ЗУБНОГО ВРАЧА:**

Помощь Вам будет предоставлена, если Вы обратитесь в NHS Grampian Dental Information and Advice Line DIAL позвонив по телефону 0345 45 65 990. Часы работы этой службы с 8.05 утра до 17.45. Вы также можете воспользоваться этой службой, если Вы находитесь проездом в районе Грамприан и не можете ждать, чтобы попасть на прием к своему стоматологу. В случае, если у Вас возникли проблемы между 18.00 и 8.00 часами утра, Вам следует позвонить в NHS 24 по телефону 111.

Вы обеспокоены вечными проблемами в полости рта, проблемами с зубами и деснами? Запишитесь на прием к своему зубному врачу для прохождения стоматологического осмотра.

ПОРЕЗЫ И  
НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ОЖОГИ.

РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК И  
СУСТАВОВ.

ПОВРЕЖДЕНИЯ  
injury, damage

НЕ УВЕРЕНЫ, ЕСЛИ У ВАС  
ПЕРЕЛОМ?

ОБРАТИТЕСЬ В  
MINOR INJURIES UNIT.

Если Вам требуется срочная помощь при незначительных травмах (повреждениях, которые не являются серьезными или опасными для жизни и здоровья человека), Вам необходимо приехать в местное отделение Minor Injury Unit. Лучше поехать в Minor Injury Unit нежели в A&E Department.

Большинство Minor Injury Units открыты 24 часа в сутки. Вам может быть оказано лечение самых различных травматологических состояний, включая растяжение связок и суставов, ожоги и простые переломы. Если Вы получили травму несколько дней назад, или наступило обострение старой травмы, пожалуйста, обратитесь за помощью к своему семейному врачу.

Minor Injury Unit – Отделение для больных с незначительными травмами.

Отделения для больных с незначительными травмами имеются в следующих больницах.

18

→ please make it the caption on next page

ABERDEEN ROYAL INFIRMARY	(Within A&E Department) Foresterhill, Aberdeen AB25 2ZN
ABOYNE HOSPITAL	Bellwood Road, Aboyne AB34 5HQ
CHALMERS HOSPITAL	Clunie Street, Banff AB45 1JA
DR GRAY'S HOSPITAL	(Within A&E Department) Pluscarden Road, Elgin IV30 1SN
FLEMING HOSPITAL	Queens Road, Aberlour, Banffshire AB38 9PR
FRASERBURGH HOSPITAL	Lochpots Road, Fraserburgh AB43 9NH
INSCH WAR MEMORIAL HOSPITAL	Rannes Street, Inch, Aberdeenshire AB52 6JJ
INVERURIE HOSPITAL*	Upperboat Road, Inverurie, Aberdeenshire AB51 3UL
JUBILEE HOSPITAL	Bleachfield Street, Huntly AB54 8EX
KINCARDINE COMMUNITY HOSPITAL	Kirkton Road, Stonehaven AB39 2NJ
LEANCHOIL HOSPITAL	91 St Leonards Road, Forres, Morayshire IV36 2RD
PETERHEAD COMMUNITY HOSPITAL	Links Terrace, Peterhead AB42 2XB
SEAFIELD HOSPITAL	Buckie, Banffshire AB56 1EJ
STEPHEN HOSPITAL	Stephen Avenue, Dufftown, Banffshire AB55 4BH
TURNER HOSPITAL	Turner Street, Keith AB55 5DJ
TURRIFF HOSPITAL	Balmellie Road, Turriff, Aberdeenshire AB53 4DQ

открыты 24 часа 7 дней в неделю. *Half of the sentence?*

\*Часы работы: с 18.00 до 8.30 утра с понедельника по пятницу и 24 часа в Субботу/Воскресенье.

Незначительные травмы – повреждения, которые не являются серьезными или опасными для жизни и здоровья человека. *make sure same case*

← please bring to previous page (18). 19

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ  
ИНСУЛЬТ ИЛИ ИНФАРКТ.  
ТЯЖЕЛЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ  
ИЛИ ТРАВМЫ.

НАБЕРИТЕ 999 ИЛИ  
ЕЗЖАЙТЕ В ОТДЕЛЕНИЕ  
A&E\*.

Служба скорой медицинской помощи по Шотландии и приемное отделение экстренной медицинской помощи предоставляют наблюдение и уход за теми, у кого налицо симптомы серьезных заболеваний, или кто получил тяжелые травмы.

Позвоните <sup>по телефону (dial the number)</sup> 999. Служба Скорой Медицинской Помощи по Шотландии предложит Вам наиболее оптимальную в вашей ситуации помощь.

Из всех услуг, предоставляемых NHS, 999 и A&E – это службы, которые используются только в случае серьезных заболеваний и травм.

Это значит, что необходимое лечение предоставляется очень быстро тем, кто в этом нуждается.

Отделение A&E располагается в Aberdeen Royal Infirmary, Aberdeen и Dr Gray's Hospital, Elgin.

A&E – Accident and Emergency (Приемное Отделение Экстренной Медицинской Помощи)

## **7. Appendix 2 – Survey**

Please read this NHS booklet Know Who To Turn To Campaign. It explains where you should go with various sickness. Take as much time as you need to understand the text. If you find any uncommon words or phrases which do not make sense please circle them as we will speak about them.

### **Overall**

1. How would you rank the quality of leaflet?
  - A. Very Good
  - B. Good
  - C. Adequate
  - D. Poor
  - E. Very Poor
2. How long does it take to read the leaflet? (Record Time)

### **Readability**

3. Is there any way to speed up the readability of the booklet? (If no answer, please ask about difficult words, complicated sentences and heavy information)
4. Was the text easy to understand?
  - a. Yes
  - b. No
5. Why Yes or No?
6. Did you find the booklet easy to follow?
  - a. Yes
  - b. No
7. Why?

## **Language**

8. Do you feel that more common words and phrases would make the text easier to understand?
  - a. Yes
  - b. No
9. Please give examples

10. Do you feel this leaflet can be understood by everyone?
  - a. Yes
  - b. No
11. Why?

## **Conclusions**

12. Can the leaflet be improved?
  - A. Yes
  - B. No
13. If Yes how?

14. Would you like any information to be added to the leaflet?
  - a. Yes
  - b. No
15. If Yes, what?

