

English	Українська (Ukrainian)
A guide to NHS Scotland Services for displaced persons from Ukraine	Посібник NHS Scotland Services (Національної служби охорони здоров'я Шотландії) щодо послуг для переміщених осіб з України
<p>This guide will help explain which part of the National Health Service (NHS) to use for different health concerns, and how to look after your health and the people you care for.</p> <p>If you are living in Scotland, you have the right to NHS Healthcare.</p> <p>Most of your NHS healthcare will be free. But you may need to pay for some things like many people living in Scotland - for example, some dental treatment or purchasing glasses or contact lenses (if you are not eligible for an NHS optical voucher).</p>	<p>Цей посібник допоможе зрозуміти, який підрозділ National Health Service, також відомої як NHS (Національної служби охорони здоров'я), використовувати для вирішення низки проблем зі здоров'ям і як піклуватися про своє здоров'я та здоров'я близьких людей.</p> <p>Якщо ви проживаєте в Шотландії, ви маєте право на медичне обслуговування NHS під час перебування в Шотландії.</p> <p>Більша частина послуг з охорони здоров'я, які надаються NHS, - безкоштовні. Але, можливо, вам, як і багатьом мешканцям Шотландії, доведеться платити за деякі послуги, наприклад, послуги стоматології або придбання окулярів чи контактних лінз (якщо у вас немає ваучера на оптику від NHS).</p>

<p>Getting the right care in the right place</p> <p>There are a range of NHS health services. To make sure everyone can access the care they need quickly and safely it is important you choose the right care in the right place.</p>	<p>Як отримати належний догляд у відповідному закладі</p> <p>Існує низка медичних послуг, які надає NHS. Щоб кожна особа могла швидко та безпечно отримати необхідну допомогу, важливо вибрати належний догляд у відповідному закладі.</p>
<p>NHSinform.scot</p> <p>What this service is for</p> <p>NHSinform.scot is Scotland's national health information website. It provides accurate and reliable information to help you make informed decisions about your health needs. This includes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • How to help yourself to manage common symptoms such as fever, earache, and vomiting. • Information and guidance on home treatments and over-the-counter remedies. • Symptom checkers to let you know where to go if you need further medical care. <p>At NHSinform.scot you will also find details of health and wellbeing services near you, including names, addresses,</p>	<p>NHSinform.scot</p> <p>Для чого призначена дана послуга</p> <p>NHSinform.scot – це національний інформаційний вебсайт Шотландії про здоров'я. Ми надаємо точну та надійну інформацію, щоб допомогти вам приймати обґрунтовані рішення стосовно потреб стану вашого здоров'я. Це включає:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Як допомогти собі впоратися з такими поширеними симптомами, як, наприклад, підвищена температура тіла (лихоманка), біль у вухах або блювота. • Інформація та рекомендації щодо домашнього лікування та лікування безрецептурними засобами. • Перевірка симптомів, щоб дізнатися, куди звернутися, якщо необхідна подальша медична допомога.

<p>opening times and service details. This is known as Scotland's Service Directory.</p> <p>For COVID-19 information visit NHSinform.scot/coronavirus</p>	<p>На сайті NHSinform.scot ви також знайдете інформацію про послуги з охорони здоров'я та благополуччя, що надаються за вашим місцезнаходженням, зокрема назви, адреси, час роботи та опис послуг. Цей перелік відомий як Scotland's Service Directory.</p> <p>Щоб отримати інформацію про COVID-19, відвідайте вебсторінку NHSinform.scot/coronavirus</p>
<p>Community pharmacy</p> <p>What this service is for</p> <p>If you have a minor illness, a local pharmacy should be your first stop. Your local pharmacy can help with:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Advice and treatment for minor illnesses and common conditions like colds, cold sores, sore throats, diarrhoea, constipation, shingles, skin infections and for women, urinary infections, through NHS Pharmacy First Scotland. • Your repeat prescriptions. • Access to free emergency contraception. 	<p>Громадська аптека</p> <p>Для чого призначена дана послуга</p> <p>Якщо у вас незначне захворювання, в першу чергу зверніться до найближчої аптеки. Найближча до вас аптека допоможе з наступною низкою проблем:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Консультації та лікування легких захворювань та поширених станів, таких як застуда, герпес, запалення горла, діарея, закріп, оперізувальний лишай, шкірні інфекції, інфекції сечовивідних шляхів у жінок, за допомогою NHS Pharmacy First Scotland. • Ваші повторні рецепти. • Доступ до безкоштовної екстреної контрацепції.

<p>Everything you discuss with your pharmacist is confidential and if required, your pharmacist can signpost you to another healthcare professional.</p>	<p>Все, що ви обговорюєте зі своїм фармацевтом, є конфіденційним, у разі потреби, ваш фармацевт може направити вас до іншого медичного працівника.</p>
<p>How to access the service</p> <p>Check NHSinform.scot to find your nearest local pharmacy and opening times before making the journey.</p> <p>For repeat prescriptions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Please allow plenty of time, at least three working days, when reordering medication. • Please do not order more medicines than you need. • In certain circumstances, if you run out of medicines, your pharmacist can provide one cycle of your medication without a prescription from your General Practice. <p>If you are unable to go to the pharmacy to collect your medicine, and do not have anyone who can collect it for you, ask your pharmacy if they can help.</p>	<p>Як отримати доступ до послуг</p> <p>Перш ніж вирушити шукати аптеку, перевірте на сайті NHSinform.scot, де знаходиться найближча місцева аптека та час її роботи.</p> <p>Для повторних рецептів:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Будь ласка, виділіть достатньо часу, принаймні, три робочі дні, щоб повторно замовити ліки. • Будь ласка, не замовляйте ліків більше, ніж вам потрібно. • За певних обставин, якщо у вас закінчатся ліки, ваш фармацевт може надати вам один цикл ліків без рецепта від вашої General Practice (клініки сімейних лікарів). <p>Якщо ви не можете піти в аптеку, щоб отримати ліки, і немає нікого, хто міг би отримати їх для вас, зверніться до працівників своєї аптеки, чи можуть вони допомогти.</p>
<p>General Practice</p> <p>What this service is for</p>	<p>General Practice (Клініки сімейних лікарів)</p> <p>Для чого призначена дана послуга</p>

<p>In Scotland, family doctors are often called General Practitioners or GPs. They work in GP surgeries, medical practices or health centres.</p> <p>General Practices are open and available for your health and wellbeing needs but are continuing to work differently due to COVID-19.</p> <p>Medical services provided by General Practices are free for everyone regardless of citizenship status. General Practices may charge you to complete various letters and certificates that are not provided by the NHS.</p>	<p>У Шотландії сімейних лікарів часто називають General Practitioners (скорочено – GP, тобто сімейними лікарями). Вони працюють в GP surgeries (клініках сімейних лікарів), медичних кабінетах чи медичних центрах.</p> <p>General Practices відкриті та доступні для потреб вашого здоров'я та благополуччя, але через COVID-19 у їх роботі сталися деякі зміни.</p> <p>Медичні послуги, що надаються General Practice, є безкоштовними для всіх, незалежно від громадянства. General Practice можуть стягувати плату за заповнення різних листів і сертифікатів, які не надаються NHS.</p>
<p>How to access the service</p> <p>You need to find a family doctor as soon as possible after you arrive in Scotland, and ask them to register you as an NHS patient. You will not have to pay for this. Visit www.NHSinform.scot/care-support-and-rights to find your nearest practice and to download the registration form.</p> <p>The GP will decide if you can register with their practice to receive NHS treatment. They will not be able to register you if</p>	<p>Як отримати доступ до послуг</p> <p>Вам необхідно знайти сімейного лікаря якомога швидше після прибуття до Шотландії та попросити його зареєструвати вас як пацієнта NHS. Ця послуга безкоштовна. Відвідайте www.NHSinform.scot/care-support-and-rights, щоб знайти найближчу лікарню та завантажити реєстраційну форму.</p> <p>GP (сімейний лікар) вирішить, чи можете ви зареєструватися в їх лікарні, щоб отримати лікування від NHS. Вас не зможуть</p>

their patient list is full and you may need to try more than one GP practice in the area until you find a practice that can register you.

To request an appointment, please call the practice in the first instance or, if available, make an online enquiry. Please only visit if you have an appointment, or if you have no other way of contacting them. If you need an interpreter, ask the GP surgery to arrange this for you. When you make an appointment, tell them what language you prefer to use.

Your General Practitioner may not be the most appropriate person to help you, depending on your health needs. Many different professionals can work in General Practice, such as practice nurses, mental health nurses, physiotherapists, occupational therapists and other experts. When you call, staff will ask you for some general information about your needs. This will be treated in the strictest confidence and will help direct you to the most appropriate expert in the team. You may be offered a face-to-face, telephone or video consultation, as clinically appropriate.

If you have an urgent problem when your General Practice is closed and you feel it can't wait until the practice reopens, you

зареєструвати, якщо список пацієнтів переповнений, і вам, можливо, доведеться спробувати кілька GP Practice (клінік сімейних лікарів) у вашому районі, доки ви не знайдете лікарню, яка зможе вас зареєструвати.

Щоб записатися на прийом, спершу зателефонуйте до медичної установи або, якщо це можливо, зробіть онлайн-запит. Відвідайте медичні установи особисто, лише якщо маєте призначений запис на прийом, або якщо у вас немає іншого способу зв'язатися з ними. Якщо вам потрібен перекладач, зверніться до GP Practice за допомогою. Коли робитимете запис на прийом до лікаря, повідомте, якою мовою вам було б зручно спілкуватись.

Ваш General Practitioner (сімейний лікар) може бути не найбільш підходящим фахівцем, щоб допомогти вам, в залежності від потреб вашого здоров'я. В General Practice можуть працювати багато різних фахівців, наприклад, медичні сестри, психотерапевти, фізіотерапевти, ерготерапевти та інші спеціалісти. Коли ви телефонуватимете, персонал попросить вас надати загальну інформацію про ваші потреби. Ваш запит буде оброблено в умовах суворої конфіденційності і вас буде направлено до найбільш підходящого фахівця в команді. Вам може бути запропоновано особисту, телефонну або відеоконсультацію, залежно від клінічного випадку.

<p>can access out of hours General Practice services by calling NHS 24 on 111.</p>	<p>Якщо у вас виникла нагальна проблема, коли ваша General Practice закрита, і ви відчуваєте, що не можете чекати, поки клініка знову відкриється, ви можете отримати доступ до послуг General Practice, зателефонувавши до NHS 24 за номером 111.</p>
<p>Routine appointments</p> <p>If you are invited to a routine appointment such as a screening service, it is important that you attend. Detecting cancer early can improve outcomes so if you have any symptoms of concern, contact your General Practice as soon as possible.</p>	<p>Планові візити</p> <p>Якщо вас запросили на плановий прийом, наприклад, на огляд, важливо, щоб ви були присутні особисто. Раннє виявлення раку може покращити результати лікування, тому, якщо у вас виникли будь-які симптоми, які викликають занепокоєння, зверніться до своєї General Practice (клініки сімейних лікарів) якомога швидше.</p>
<p>Medical attention that cannot wait</p> <p>You can access urgent care services by calling NHS 24 on 111 - day or night. While you should always call 999 or go directly to A&E in emergencies, if you have a non-life threatening condition you should call NHS 24 on 111.</p>	<p>Невідкладна медична допомога</p> <p>Ви можете отримати доступ до невідкладної медичної допомоги, зателефонувавши до NHS 24 за номером 111, який працює цілодобово. У разі надзвичайної ситуації завжди телефонуйте за номером 999 або звертайтеся безпосередньо до A&E (Служби швидкої медичної допомоги), але якщо ваш стан не загрожує життю, вам слід зателефонувати до NHS 24 за номером 111.</p>
<p>NHS 24 on 111</p>	<p>Дзвінки до NHS 24 на номер 111</p>

What this service is for

NHS 24 on 111 can help you get the right care if:

- You think you need A&E, but it's not life threatening.
- Your General Practice or Dental Practice is closed and you cannot wait until they reopen.

How to access the service

Call NHS 24 on 111. They will assess and advise you on next steps.

Where a further medical assessment is required, NHS 24 will refer you to the most appropriate health professional. If they think you need A&E, they will either advise you to attend A&E directly, or refer you to your local NHS Board team for further assessment. This may involve a telephone or video call in the first instance, where clinically appropriate.

If necessary, they may arrange for you to arrive at hospital at a certain time. If they don't think you need to attend A&E they will help you get the care you need as quickly, safely, and as close to home as possible. For example, you might be asked to attend

Для чого призначена дана послуга

NHS 24 за номером 111 надасть належну допомогу якщо:

- Ви вважаєте, що вам потрібна швидка медична допомога у A&E, але ситуація не загрожує життю.
- Ваша General Practice (клініка сімейних лікарів) або Dental Practice (стоматологічна клініка) закрита, і ви не можете чекати, поки вони відкриються.

Як отримати доступ до послуг

Телефонуйте до NHS 24 за номером 111. Ваш запит проаналізують і вас проконсультують щодо подальших дій.

Якщо потрібен медичний огляд, NHS 24 направить вас до найбільш підходящого медичного працівника. Якщо вони вважають, що вам потрібна швидка медична допомога у A&E, вони або порадять вам відвідати A&E безпосередньо, або направлять вас до місцевої команди NHS Board (Ради NHS з охорони здоров'я) для подальшого огляду. Це може включати в першу чергу телефонний або відеодзвінок, якщо це клінічно доречно.

У разі потреби вам може бути призначено прибуття в лікарню в певний час. Якщо буде встановлено, що вам не потрібно відвідувати відділення

<p>your local Minor Injuries Unit for non-life threatening but painful injuries, like cuts, minor burns, sprains, and strains.</p> <p>Textphone and Relay UK</p> <p>You can call NHS 24 on 18001 111 or NHS inform on 18001 0800 224488 or use the Relay UK app relayuk.bt.com.</p> <p>If you use the BSL you can use the Contact Scotland BSL interpreting video relay service available 24/7 at contactscotland-bsl.org.</p>	<p>A&E, вам буде надано необхідну допомогу якомога швидше, безпечніше та ближче до дому. Наприклад, вас можуть попросити відвідати місцеве Minor Injuries Unit (відділення дрібних травм), якщо вони не загрожують життю, але завдають болю, як-от порізи, незначні опіки, вивихи та розтягнення зв'язок.</p> <p>Текстовий телефон і ретранслятор Relay UK</p> <p>Ви можете зателефонувати до NHS 24 за номером 18001 111 або NHS inform за номером 18001 0800 224488 чи скористатися додатком Relay UK relayuk.bt.com.</p> <p>Якщо ви використовуєте BSL (британську мову жестів), ви можете скористатися цілодобовою послугою перекладу відеозв'язку Contact Scotland BSL за посиланням contactscotland-bsl.org.</p>
<p>A&E/999</p> <p>What this service is for</p> <p>A&E is for emergencies, such as a suspected heart attack or stroke, severe breathing difficulties or severe bleeding.</p> <p>How to access the service</p>	<p>Номер телефону A&E (Служби швидкої медичної допомоги) 999</p> <p>Для чого призначена дана послуга</p> <p>A&E призначена для невідкладних ситуацій, наприклад, при підозрі на серцевий напад або інсульт, серйозних ускладненнях дихання або сильній кровотечі.</p> <p>Як отримати доступ до послуг</p>

<p>In an emergency you should always go directly to A&E or call 999.</p> <p>Our A&E services are busy so we encourage everyone to think carefully before attending. If you do go directly to A&E and it is not the most appropriate place for your care, the A&E team will first make sure you are safe before redirecting you to the best place for your treatment.</p> <p>If you are unsure whether you need to go to A&E you should visit NHSinform.scot in the first instance. If you think you do need to go to A&E, but it is not life threatening, you should call NHS 24 on 111 first.</p>	<p>У разі надзвичайних ситуацій ви завжди повинні звертатися безпосередньо до А&Е або телефонувати за номером 999.</p> <p>Наші служби А&Е вкрай завантажені, тому ми рекомендуємо всім добре поміркувати перед відвідуванням. Якщо ви звернетесь безпосередньо до А&Е, і це не найкраще місце для вашої допомоги, команда А&Е спершу переконається, що ви в безпеці, перш ніж перенаправити вас у більш доцільну установу для лікування.</p> <p>Якщо ви не впевнені, чи потрібно вам звертатися до служби А&Е, спершу відвідайте вебсайт NHSinform.scot. Якщо ви думаєте, що вам потрібно потрапити до відділення А&Е, але ситуація не загрожує життю, ви можете зателефонувати до NHS 24 за номером 111, цілодобово.</p>
<p>Maternity care</p> <p>All pregnant women are assigned a midwife when they tell their GP practice that they are pregnant. If you need specialist care you will have an appointment with an obstetrician who will speak to you about the appointments you should attend, such as your routine scan appointments.</p>	<p>Догляд за вагітними жінками</p> <p>Усім вагітним жінкам призначається акушерка, коли вони повідомляють своїй GP Practice (клініці сімейних лікарів) про те, що вони вагітні. Якщо ви потребуватимете допомоги фахівця, вам буде призначено прийом у акушерки, яка поговорить з вами про наступні планові візити.</p> <p>Ваша акушерка подбає про те, щоб у вас були номери телефонів для надання допомоги, але подальші поради також доступні на вебсайтах NHSinform.scot/ready-steady-baby та parentclub.scot.</p>

<p>Your midwife will make sure that you have phone numbers to contact for care, but further advice is also available at NHSinform.scot/ready-steady-baby and parentclub.scot.</p> <p>You should continue to follow health advice during your pregnancy, and if you have any concerns at all please do not delay speaking to your midwife local maternity unit or general practitioner. You should also continue to monitor your baby's movements and contact your midwife immediately if you feel your baby is moving less than normal. Do not wait until the next day to get help.</p>	<p>Ви повинні продовжувати дотримуватися рекомендацій щодо здоров'я під час вагітності, і, якщо у вас є занепокоєння, будь ласка, не відкладайте розмову з місцевою акушеркою або сімейним лікарем. Ви також повинні продовжувати стежити за рухами вашої дитини та негайно зв'язатися з акушеркою, якщо ви відчуваєте, що ваша дитина рухається менше, ніж зазвичай. Не чекайте наступного дня, щоб отримати допомогу.</p>
<p>Vaccines</p> <p>COVID-19 vaccines are strongly recommended in pregnancy and are the best way for you to protect against the unknown risks of COVID-19 in pregnancy for both you and your baby. More information is available at nhsinform.scot/covid-19-vaccine. Flu is serious and, with COVID-19 around, it is even more important to get your free flu vaccination to keep both you and your baby well. More information is available at nhsinform.scot/flu-vaccine/who-can-get-the-vaccine/pregnant-women.</p>	<p>Вакцини</p> <p>Вакцини проти COVID-19 настійно рекомендуються під час вагітності та є найкращим способом захисту від невідомих ризиків COVID-19 під час вагітності як для вас, так і для вашої дитини. Додаткову інформацію можна отримати на веб сторінці nhsinform.scot/covid-19-vaccine. Грип – це серйозна хвороба, і, з огляду на COVID-19, ще важливіше отримати безкоштовну вакцинацію від грипу, щоб зберегти здоров'я вам і вашій дитині. Додаткову інформацію можна отримати на веб сторінці nhsinform.scot/flu-vaccine/who-can-get-the-vaccine/pregnant-women.</p>

Mental health support

What these services are for

There are a range of mental health and wellbeing services available in addition to your General Practice. They provide free support for a range of conditions such as stress, anxiety, depression, and feelings of panic.

How to access the services

Many services can be accessed directly as detailed here. Your General Practice may also help by signposting you to other services or by making arrangements for the most appropriate practice team member to assist. Please contact the General Practice by telephone to discuss in confidence.

Telephone support

If you're struggling with your mental health or need emotional support you can call:

- Breathing Space on 0800 83 85 87 open weekdays Monday – Thursday 6pm to 2am and weekends Friday 6pm to Monday 6am. You can also visit breathingspace.scot.

Підтримка психічного здоров'я

Для чого призначені ці послуги

Існує низка послуг з підтримання психічного здоров'я та благополуччя, що доступні за посередництвом вашої General Practice (клініки сімейних лікарів). Ці послуги можуть включати безкоштовну підтримку при низці умов, таких як стрес, тривога, депресія та почуття паніки.

Як отримати доступ до цих послуг

До багатьох послуг можна отримати безпосередній доступ, як описано тут. Ваша General Practice також може допомогти, направивши вас до інших служб або організувавши надання допомоги найбільш відповідним фахівцем. Будь ласка, зв'яжіться з General Practice по телефону для отримання конфіденційної консультації

Телефонна підтримка

Якщо ви маєте психологічні проблеми або вам потрібна емоційна підтримка, ви можете зателефонувати в службу Breathing Space за номером 0800 83 85 87:

- Служба Breathing Space доступна по буднях 8:00 до 14:00 та у вихідні з п'ятниці по понеділок з 18:00 до 6:00. Ви також можете відвідати вебсайт breathingspace.scot.

<ul style="list-style-type: none"> • For urgent support please call NHS 24 on 111, 24 hours a day. • NHSinform.scot/mentalhealth has resources to help with your mental health, whether you're looking for advice, information or local support. Or you can visit clearyourhead.scot for practical advice and ideas on how to look after your mental wellbeing. 	<ul style="list-style-type: none"> • Для термінової підтримки, будь ласка, телефонуйте до NHS 24 за номером 111, цілодобово. • NHSinform.scot/mentalhealth має ресурси, щоб допомогти з вашим психічним здоров'ям, незалежно від того, що ви шукаєте: поради, інформацію чи психологічну підтримку на місці. Або ви можете відвідати clearyourhead.scot, щоб отримати практичні поради та ідеї щодо того, як подбати про своє психічне здоров'я.
<p>Dentist</p> <p>What this service is for</p> <p>You should contact your dentist if you have any pain or problem in your mouth that you want to have checked. This includes mouth injuries and ulcers that won't heal.</p> <p>Free NHS dental care is available to displaced persons from Ukraine. Access to care will be determined based on your clinical need</p> <p>How to access the service</p> <p>Dentistry is still getting back to normal and your local practice will have a number of COVID-19 safety measures in place to</p>	<p>Стоматолог</p> <p>Для чого призначена дана послуга</p> <p>Ви повинні звернутися до свого стоматолога, якщо ви відчуваєте біль або маєте інші проблеми ротової порожнини. Ця низка проблем включає травми ротової порожнини та виразки, які не загоюються.</p> <p>Для переміщених осіб з України доступна безкоштовна стоматологічна допомога NHS. Доступ до допомоги буде визначатися на основі ваших клінічних потреб.</p> <p>Як отримати доступ до послуг</p> <p>Стоматологія все ще повертається до нормального режиму, і у вашій місцевій лікарні буде запроваджено ряд заходів безпеки щодо COVID-</p>

<p>allow them to carry out more routine care and provide greater access to dental care for children.</p> <p>For instance, you may first be assessed by phone for COVID-19 and other respiratory infections. Patients with a respiratory infection will usually have their appointment delayed until they can be seen with strict infection controls in place.</p> <p>If you have an urgent dental problem while your dental practice is closed, you can contact NHS 24 on 111. If you're not registered with a dentist, you should phone your regional dental helpline. You'll find the number online at NHSinform.scot/dental - under 'Accessing emergency dental care'.</p>	<p>19, які дозволять здійснювати більш звичний догляд і забезпечувати більш широкий доступ до стоматологічної допомоги дітям.</p> <p>Наприклад, спочатку ваш стан щодо COVID-19 та інших респіраторних інфекцій можуть оцінити по телефону. Пацієнтам з респіраторною інфекцією зазвичай відкладають прийом до тих пір, поки вони не зможуть бути оглянуті з суворим дотриманням умов інфекційного контролю.</p> <p>Якщо у вас виникли термінові стоматологічні проблеми, коли ваша стоматологічна практика закрита, ви можете зв'язатися з NHS 24 за номером 111. Якщо ви не зареєстровані у стоматолога, вам слід зателефонувати на свою регіональну гарячу лінію стоматологічної допомоги. Ви знайдете номер онлайн за адресою NHSinform.scot/dental – у розділі 'Accessing emergency dental care' (доступ до невідкладної стоматологічної допомоги).</p>
<p>Optometrist</p> <p>What this service is for</p> <p>If you have an eye problem you should always contact an optometry practice (opticians) in the first instance. The majority of eye conditions can be managed by optometrists, who are</p>	<p>Окуліст</p> <p>Для чого призначена дана послуга</p> <p>Якщо ви маєте проблеми з очима, ви повинні в першу чергу звернутися до оптометрії (оптики). Більшість хвороб очей можуть лікувати оптометристи, які є висококваліфікованими лікарями. Якщо ваша</p>

highly skilled clinicians. If your optometry practice is closed and you're concerned about your vision, phone NHS 24 free on 111.

Free NHS eye examinations are available to all UK residents, refugees, asylum seekers and some eligible overseas visitors (including those displaced from Ukraine). It's important that you have your eyes regularly examined, even if you're not worried about your vision, to help early detection of eye problems and signs of other health conditions. If necessary, your optometrist can refer you for any further help you need.

You may also be entitled to help towards the cost of glasses or contact lenses in the form of an NHS optical voucher (this includes those displaced from Ukraine). For further information on NHS optical vouchers visit [Eyes.Scot](https://www.eyes.scot.nhs.uk/).

How to access the service

To make an appointment, phone or email a practice or follow advice on their website.

If you are unable to leave home unaccompanied because of illness or disability, you can have a home visit. Contact an optometry practice for help in arranging this.

оптометрична практика закрита і ви стурбовані своїм зором, зателефонуйте до NHS 24 безкоштовно за номером 111, цілодобово.

Безкоштовний огляд NHS доступний для всіх жителів Великобританії, біженців, шукачів притулку та деяких закордонних відвідувачів (включаючи тих, хто переміщується з України). Важливо регулярно відвідувати окуліста (оптометриста) і оглядати очі, навіть якщо вас нічого не турбує, щоб допомогти вчасно виявити можливі проблеми та ознаки інших захворювань очей. У разі потреби ваш окуліст може направити вас до спеціаліста для отримання подальшої допомоги.

Ви також можете мати право на допомогу в оплаті окулярів або контактних лінз у вигляді оптичного ваучера NHS (це поширюється і на тих осіб, хто переміщується з України). Щоб отримати додаткову інформацію про ваучери на оптику NHS, відвідайте вебсторінку [Eyes.Scot](https://www.eyes.scot.nhs.uk/).

Як отримати доступ до послуг

Щоб записатися на прийом, зателефонуйте чи надішліть електронного листа до медичної установи, або слідуйте порадам на їхньому вебсайті.

Якщо ви не можете вийти з дому без супроводу через хворобу або інвалідність, ви можете замовити виклик лікаря додому. Зв'яжіться з оптометрією (оптикою), щоб отримати допомогу у цьому.

<p>For further information on eye health and eye care services visit Eyes.Scot.</p>	<p>Щоб отримати додаткову інформацію про здоров'я очей та послуги з догляду за ними, відвідайте вебсторінку Eyes.Scot.</p>
<p>Social care</p> <p>Social care services are here to provide personal and practical assistance for children, young people and adults who need extra support, as well as for paid and unpaid carers.</p> <p>Social care in Scotland is delivered by local Health and Social Care Partnerships through self-directed support arrangements. These are in place to ensure everyone is provided with the information they need to have more choice and control over how they would like their support provided.</p>	<p>Соціальний захист</p> <p>Служби соціальної опіки працюють, щоб надати особисту та практичну допомогу дітям, молоді та дорослим, які потребують додаткової підтримки, а також оплачуваним і неоплачуваним опікунам.</p> <p>Соціальний захист в Шотландії надається місцевими Health and Social Care Partnerships (партнерствами у сфері охорони здоров'я та соціальної допомоги) через механізми самокерованої підтримки. Вони створені, щоб забезпечити всіх необхідною інформацією, яка дозволить мати більше вибору та контролю над тим, як ви хотіли б отримувати підтримку.</p>
<p>Care Information Scotland</p> <p>careinfoscotland.scot provides a range of information and advice on care services, and how to access them. They also have a phone line and chat feature where people can make contact on 0800 011 3200. If you help to care for a friend, relative, or neighbour, please visit Care Information Scotland for information</p>	<p>Care Information Scotland</p> <p>Сайт careinfoscotland.scot надає інформацію та низку порад щодо послуг та способів їх отримання. Вони також мають телефонну лінію та чат, зв'язатися із працівниками сервісу можна за номером 0800 011 3200. Якщо ви допомагаєте піклуватися про друга, родича чи сусіда, відвідайте вебсторінку Care Information Scotland, щоб отримати</p>

<p>on rights and support for unpaid carers as well as contact details for your local carers centre.</p>	<p>інформацію про права та підтримку для неоплачуваних опікунів, а також контактні дані вашого місцевого центру догляду.</p>
<p>Living Made Easy</p> <p>livingmadeeasy.org.uk is an information website brought to you by the DLF. The site has been developed by DLF's team of occupational therapists and contains free and impartial advice for anyone looking for solutions, gadgets, adaptations and aids to make life easier.</p>	<p>Living Made Easy</p> <p>livingmadeeasy.org.uk – це інформаційний веб-сайт, наданий DLF. Сайт розроблено командою ерготерапевтів DLF і він містить безкоштовні та неупереджені поради для тих, хто шукає рішення, гаджети, адаптації та допоміжні засоби, щоб полегшити життя.</p>
<p>AskSara</p> <p>AskSARA at livingmadeeasy.org.uk is a useful guide if you are not sure what equipment might help. The online self-assessment tool produces a personalised advice report detailing what equipment could help, and can signpost you to other services as needed. The site also links to around 60,000 products that you can buy yourself.</p> <p>Older people can also call the free Age Scotland helpline on 0800 12 44 222, which provides information, advice and friendship for those looking for a chat. It is open from 9am to 5pm, Monday to Friday.</p>	<p>AskSara</p> <p>AskSARA на сайті livingmadeeasy.org.uk — це корисний посібник, якщо ви не впевнені, яке обладнання може допомогти. Онлайн-інструмент самооцінки розробляє персоналізований звіт із порадами, де детально описується, яке обладнання може допомогти, і може перенаправити вас до інших служб, якщо це необхідно. Сайт також містить посилання на близько 60 000 продуктів, які ви можете придбати самостійно.</p> <p>Люди похилого віку також можуть зателефонувати на безкоштовну гарячу лінію Age Scotland за номером 0800 12 44 222, яка надає інформацію, поради та дружню підтримку для тих, хто шукає спілкування. Гаряча лінія працює з 9:00 до 17:00, з понеділка по п'ятницю.</p>

<p>Be patient, be kind</p> <p>Our health and social care workers are working tirelessly to deliver our care and we thank you for your patience and support as our services adjust to the increased demand. Our NHS staff are here to help but sadly, they continue to endure abuse from a small minority. Violence and aggression will not be tolerated, and will not speed up anyone’s care.</p> <p>Visit gov.scot/right-care for this booklet in additional languages and formats or write to Scottish Government, St Andrew’s House, Regent Road, Edinburgh EH1 3DG quoting reference ‘right care’. December 2021 Whilst every effort has been taken to ensure the accuracy of this text, the original documentation should be relied upon as the true and accurate version</p>	<p>Будьте терплячими, будьте люб'язними</p> <p>Наші працівники у сфері охорони здоров'я та соціальні працівники працюють не покладаючи рук аби надати послуги та догляд і ми вдячні вам за ваше терпіння та підтримку в той час як наші послуги призвичаюються до збільшення попиту на них. Співробітники NHS працюють, щоб допомагати, але, на жаль, вони продовжують терпіти образи від деяких осіб. Насильство та агресія неприйнятні і не прискорять надання допомоги.</p> <p>Завітайте на вебсторінку gov.scot/right-care, щоб отримати цей буклет іншими мовами та у інших форматах, або напишіть до Scottish Government (уряду Шотландії), за адресою St Andrew’s House, Regent Road, Edinburgh EH1 3DG процитувавши посилання ‘right care’. Грудень 2021р. Незважаючи на те, що було докладено всіх зусиль для забезпечення точності цього тексту, слід покладатися на оригінальну документацію як на правдиву та точну версію.</p>
<p>For more information in Ukrainian go to www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian</p>	<p>Для отримання додаткової інформації українською мовою завітайте до www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian</p>
<p>March 2022</p>	<p>Березень 2022-го року</p>