



# About the Irish health system

A guide for refugees and other migrants

## За ирландската здравна система

Ръководство за бежанци и други мигранти



Seirbhís Sláinte  
Níos Fearr  
á Forbairt

Изграждане на  
по-добро здравно  
обслужване



## About this guide

Welcome to Ireland. The Health Service Executive (HSE) has developed this short guide to help you understand the Irish public health system.

### The guide is in three parts:

**Part 1** gives you information on how to access different types of health care, the services that are free and how the GP (doctor), pharmacy (chemist) and hospital systems work. Part 1 begins on page 4.

**Part 2** gives you information about specialist services:

- dental treatments,
- eye tests,
- hearing aids,
- vaccinations.

It also gives you information about some staff you may meet in the health system. Part 2 begins on page 9.

**Part 3** tells you what to do in an emergency. Part 3 begins on page 12.

### Keep this guide

This is an important document, so please keep it as you will need it again.

If you don't understand any part of this guide, please ask for help at your local health centre to help you with it. You can also get more information online at [www.hse.ie](http://www.hse.ie) or

**Callsave:** 1850 24 1850

**Phone:** 041 685 0300

**Email:** [hselive@hse.ie](mailto:hselive@hse.ie)

## За това ръководство

Добре дошли в Ирландия. Началникът на служба „Здравеопазване“ (HSE) разработи това кратко ръководство, което да Ви помогне да разберете ирландската система за обществено здраве.

### Ръководството е в три части:

**Част 1** Ви дава информация как да получите достъп до различни видове здравни грижи, услугите, които са безплатни и как работи Личния лекар (доктор), аптека (аптекаря) и болничните системи. Част 1 започва на страница 4.

**Част 2** Ви дава информация за специализираните услуги:

- стоматологично лечение,
- очни прегледи,
- слухови апарати,
- ваксинации.

Тя също така Ви дава информация за някои служители, които може да срещнете в системата на здравеопазването. Част 2 започва на страница 9.

**Част 3** Ви информира какво да направите при спешна ситуация. Част 3 започва на страница 12.

### Запазете това ръководство

Това е важен документ, така че, моля, запазете го, тъй като отново ще Ви трябва.

Ако не разбирате някоя част от това ръководство, моля, помолете за помощ в местния здравен център, за да получите съдействие за това. Можете също така да намерите повече информация онлайн на [www.hse.ie](http://www.hse.ie) или

**Callsave:** 1850 24 1850

**Телефон:** 041 685 0300

**Електронен адрес:** [hselive@hse.ie](mailto:hselive@hse.ie)

## Part 1: How to access different types of health care and how the system works

### How do I access the health service?

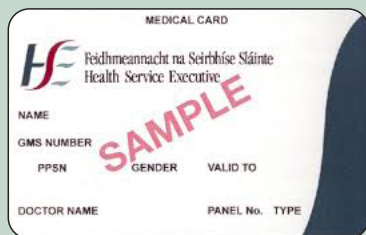
When you arrive in Ireland, you will learn how to apply for a medical card. This card gives you free access to some health services. **You can apply for it online at [www.medicalcard.ie](http://www.medicalcard.ie)**

You need the following information to apply for a medical card: name, address, date of birth, Personal Public Service Number (PPSN), social welfare payment information and GP (doctor) acceptance and signature.

Three months before a medical card expires (can't be used any more), there will be a review to see if a person still qualifies for the medical card. But, the HSE can review if a person qualifies for a medical card at any time.

If you are over 70 you will also need to apply for a medical card.

#### The card looks like this:



### Will I have to pay for health services?

Most health services are **free with a medical card**.

### How long will I have a medical card for?

The card usually lasts for about **two years**. Protection applicants get the card for a year. The HSE will write to remind you to renew your card. Please ensure that you complete and return these forms to renew your card.

If you are over 70, you will need to apply for a medical card just once.

When you apply for a new card or a replacement card, you must make sure that you provide all the information asked for on the application form. You must tell the medical professionals and medical services if information like your address, contact details or your medical or financial circumstances have changed.

## Част 1: Как да получите достъп до различни видове здравни грижи и как работи системата

### Как да получа достъп до здравните услуги?

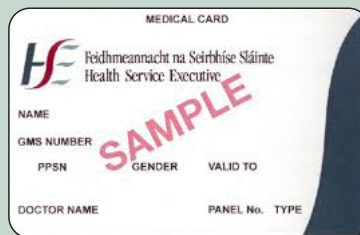
Когато пристигнете в Ирландия, ще научите как да кандидатствате за медицинска карта. Тази карта Ви дава безплатен достъп до някои здравни услуги. **Можете да кандидатствате за нея онлайн на [www.medicalcard.ie](http://www.medicalcard.ie)**

За да кандидатствате за медицинска карта, се нуждаете от следната информация: име, адрес, дата на раждане, личен номер за обществена услуга (PPSN), информация за плащане на социално осигуряване и приемане от Личен лекар (доктор) и неговия подпис.

Три месеца преди валидността на медицинската карта да изтече (тя повече не може да се използва), ще се направи преразглеждане, за да се установи дали дадено лице все още отговаря на изискванията за медицинска карта. Но Началникът на служба „Здравеопазване“ (HSE) може да преразгледа дали дадено лице отговаря на изискванията за медицинска карта по всяко време.

Ако сте на възраст над 70 ще трябва също да кандидатствате за медицинска карта.

#### Картата изглежда така:



### Ще трябва ли да плащам за здравни услуги?

Повечето здравни услуги са **безплатни с медицинска карта**.

### Колко дълго ще имам медицинска карта?

Картата обикновено е валидна за около **две години**. Кандидатите за закрила получават картата за една година. Началникът на служба „Здравеопазване“ (HSE) ще се свърже с Вас в писмена форма, за да Ви напомни да подновите картата си. Моля, уверете се, че сте попълнили и върнали тези формуляри, за да подновите картата си.

Ако сте на възраст над 70 ще трябва да кандидатствате за медицинска карта само веднъж.

Когато кандидатствате за нова карта или за да подновите старата, трябва да се уверите, че предоставяте цялата информация, която се изисква във формуляра за кандидатстване. Трябва да уведомите медицинските специалисти и медицинските служби, ако информацията, като Вашия адрес, данни за контакт или Вашите медицински или финансови обстоятелства са се променили.

When checking if you qualify for a card, the HSE will ask you for your consent to contact other departments.

Being able to continue to keep a medical card depends on your personal, social, medical and financial circumstances. This might mean that you cannot keep your card if you find work or your financial position improves.

**What do I do if I am not well?**

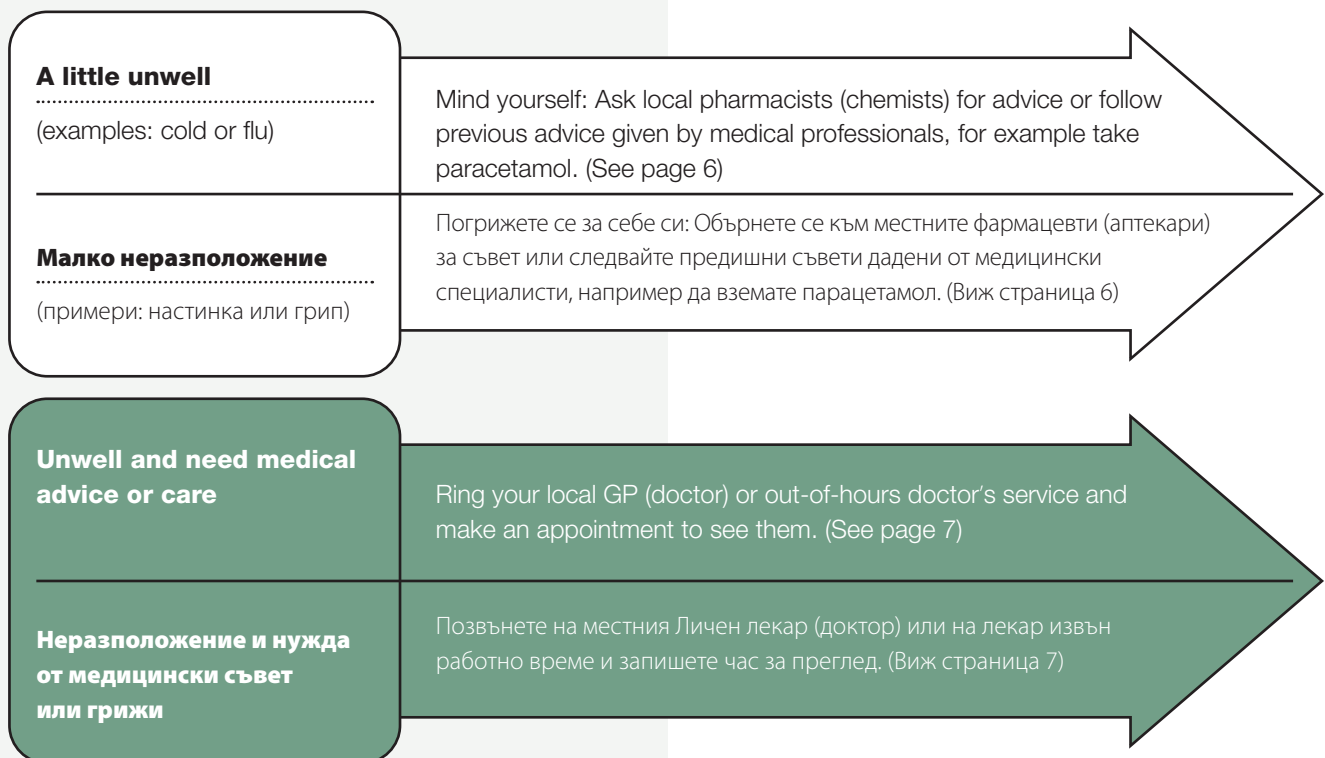
This will depend on how unwell you are.

Когато проверява дали отговаряте на изискванията за карта, Началникът на служба „Здравеопазване“ (HSE) ще Ви попита за Вашето съгласие, за да се свърже с други отдели.

Това да можете да продължите да използвате медицинската карта зависи от личните, социалните, медицинските и финансовите Ви обстоятелства. Това може да означава, че няма да можете да запазите картата си, ако си намерите работа или финансовото Ви състояние се подобрява.

**Какво да направя, ако не се чувствам добре?**

Това ще зависи от това колко болнави се чувствате.



<b>Seriously unwell or have an unexpected or serious illness</b>	Ring your local GP (doctor) or out of hours doctor's service and make an appointment. You may then need to go to the emergency department or local injury unit. If you have an illness or injury that the GP cannot fully diagnose or treat, they will send you to a hospital. If they think that you need very urgent treatment, they will give you a referral letter for the Local Injury Unit (LIU) or hospital's emergency department (often called 'ED' or A and E). (See pages 7 and 12).
<b>Сериозно неразположение или имате неочаквано или сериозно заболяване</b>	Позвънете на местния Личен лекар (доктор) или на лекарски услуги извън работно време и си запишете час. След това може да се наложи да отидете в спешното отделение или в местния отдел за наранявания. Ако имате заболяване или нараняване, което личният лекар не може да диагностицира или излекува напълно, те ще Ви изпратят в болница. Ако смятат, че се нуждаете от много спешно лечение, те ще Ви дадат писмо за препращане до местния отдел за наранявания (LIU) или до спешното отделение на болницата (често наричано „ED“ или „A and E“). (Виж страници 7 и 12).
<b>If you suspect or have confirmed that you are pregnant or have recently had a baby.</b>	Once you suspect or have confirmed that you are pregnant you should contact your GP (doctor) who will refer you to the local Maternity unit / hospital. Maternity services are available to you for all of your regular check-ups as well as any concerns or pregnancy related emergencies you may have. Maternity care in Ireland is available free of charge to women living in Ireland.
<b>Ако подозирате или е потвърдено, че сте бременна или наскоро сте родили дете.</b>	След като подозирате или е потвърдено, че сте бременна, трябва да се свържете с личния си лекар (семеен лекар/GP), който ще Ви насочи към местното родилно отделение/болница. Услугите по време на бременност са на Ваше разположение за всички Ваши редовни прегледи, както и за всякакви притеснения или спешни случаи, свързани с бременността, които бихте могли да имате. Грижите за бъдещите майки/по време на бременност в Ирландия са безплатни за жените, живеещи в Ирландия.

The following pages give you more detail on each of the above options.

Следващите страници Ви дават повече подробности за всеки от горните варианти.

## A little unwell

You should take care of yourself or whoever you are looking after. Go to the pharmacist (chemist) and or look up further information on reliable websites (see 'Get more information' below on page 14).

### Take care of yourself and your loved ones

You can take care of yourself and others you may be looking after by:

- eating a healthy diet
- drinking plenty of water
- taking regular exercise
- wearing footwear and clothing suited to Irish weather

### Ask your local pharmacist (chemist) for advice

You can get free advice from your local pharmacist (chemist). You can also get medicine if you need it. (See pages 10-11.) A pharmacy is a shop where medicinal drugs are prepared and sold.

### Get more information

We have a very good website [www.undertheweather.ie](http://www.undertheweather.ie) Type in this address on the internet and you can get useful tips for looking after your health and treating common illnesses.

Medical staff will give you expert help if you need it.

## Малко неразположение

Трябва да се погрижите за себе си или за този, за когото се грижите. Отидете при фармацевта (аптекаря) и или потърсете допълнителна информация от надеждни уебсайтове (виж „Как да получите повече информация“ по-долу на страница 14).

### Погрижете се за себе си и близките си

Може да се погрижите за себе си и за други, които са под Вашите грижи като:

- консумирате здравословна храна
- пиете много вода
- правите редовни физически упражнения
- носите обувки и дрехи, подходящи за ирландското време

### Посъветвайте се с Вашия местен фармацевт (аптекаря)

Можете да получите безплатни съвети от местния фармацевт (аптекаря). Можете също така да получите лекарства, ако имате нужда от тях. (Виж страници 10-11.) Аптеката е магазин, в който се приготвят и продават лекарства.

### Как да получите повече информация

Имаме отличен уебсайт [www.undertheweather.ie](http://www.undertheweather.ie) Въведете този адрес в интернет и можете да получите полезни съвети как да се грижите за Вашето здраве и как да лекувате общи заболявания.

Медицинският персонал ще Ви даде експертна помощ, ако имате нужда от нея.

## Unwell and need medical advice

If you feel that you need medical advice, you will need to go to see a GP (doctor). These are qualified **doctors** who work in the community.

### If you can, make an appointment to see them.

Normally, you need to make an **appointment** to see a GP. If you have a medical card, your visit to the GP will be **free**. Otherwise, you might have to pay about €50-€60 a visit. You can ask about the doctor's fee when you are making your appointment.

GPs deal with general health and medical problems. They can:

- **carry** out tests and diagnose what is wrong with you
- **treat** illnesses and minor injuries and advise you on how to recover
- **give** you a prescription – a document which allows chemists to provide medicines that are only available when a doctor says you need them
- **advise** you on mental health supports available if you've been feeling sad or worried about things

### What happens if the GP cannot fully diagnose or treat me?

If you have an illness or injury that the GP cannot fully diagnose or treat, they will send you to a hospital. If they think that you need urgent treatment, they will give you a referral letter for the hospitals Local Injury Unit (LIU) or emergency department (often called 'ED' or A and E).

If your case is not urgent but you need expert treatment, your GP will give you a **letter or send a letter to the hospital** to get an appointment with a medical specialist – usually a specialist hospital doctor who can provide the right advice and treatment, but there may be a wait time for this appointment. This visit will be free if you have a medical card.

In Ireland, health care professionals like doctors try to see patients most in need of medical attention first. Health care professionals decide who needs treatment the most. This means that you may have to wait to be seen. If you do not speak English, ask if you can get an interpreter.

## Неразположение и нужда от медицински съвет

Ако смятате, че имате нужда от медицински съвет, ще трябва да отидете при личния лекар (доктор). Това са квалифицирани **лекари**, които работят в общността.

### Ако можете, запишете час за преглед.

Обикновено, трябва да запишете **час за преглед**, за да видите личния лекар. Ако имате медицинска карта, посещението Ви при личния лекар ще бъде **безплатно**. В противен случай може да се наложи да заплатите около 50-60 евро на посещение. Можете да попитате за таксата на лекаря, когато си записвате час.

Личните лекари лекуват общи здравословни и медицински проблеми. Те могат:

- **да направят** изследвания и да диагностицират от какво страдате
- **да лекуват** болести и леки наранявания и да Ви посъветват как да се възстановите
- **да издадат** рецепта – документ, който позволява на аптекарите да предоставят лекарства, които са налични само, когато лекар е потвърдил, че имате нужда от тях
- **да Ви посъветват** за подкрепата, която можете да получите за психичното си здраве, ако се чувствате тъжни или разтревожени за нещо

### Какво се случва, ако личният лекар не може напълно да диагностицира или да ме излекува?

Ако имате заболяване или нараняване, което личният лекар не може да диагностицира или излекува напълно, те ще Ви изпратят в болница. Ако смятат, че се нуждаете от спешно лечение, те ще Ви дадат писмо за препращане до местния отдел за наранявания (LIU) на болницата или спешното отделение (често наричано „ED“ или „A and E“).

Ако Вашият случай не е спешен, но се нуждаете от експертно лечение, Вашият личен лекар ще Ви даде писмо или ще изпрати **писмо до болницата**, за да Ви запишат час с медицински специалист - обикновено лекар специалист в болницата, който може да предостави правилния съвет и лечение, но може да има изчаквателен период за този час. Това посещение ще бъде безплатно, ако имате медицинска карта.

В Ирландия здравните специалисти като лекари се опитват първо да обслужат пациентите, които най-много се нуждаят от медицинска помощ. Здравните специалисти решават кой най-много се нуждае от лечение. Това означава, че може да се наложи да изчакате, за прегледа. Ако не говорите английски, попитайте дали можете да наемете преводач.



## What if I am pregnant?

If you suspect you are pregnant or are pregnant, you can contact your local Maternity unit/ hospital for advice or attend in person depending on the situation.

Your GP (doctor) will refer you to the local Maternity unit/ hospital who will offer you regular appointments with Midwives and Obstetricians. The Maternity unit/hospital will be able to arrange for interpreter services to be available to you for your appointments. You will Maternity services are available free of charge to women who are living in Ireland.

If you have any urgent concerns regarding your pregnancy you should attend local Maternity service without delay. This may include :

- Bleeding for your vagina
- You are leaking fluid from your vagina
- Have observed a change or reduction in your baby movements.
- Are experiencing headaches / blurred vision/heartburn
- Are known to have a high risk pregnancy
- Signs of labour.

## What do I need to tell my GP (doctor)?

Before your GP can treat you, they will need to ask you questions about your general health and medical history.

The doctor will ask you questions about:

- other illnesses and injuries you had
- how they were treated
- any allergies you may have
- what medications you take

Please answer all the questions the GP asks you. This will help them to make the correct diagnosis and decide on the right treatment.

You should bring your medical card with you to the GP and, if you think it will help the doctor, any further medical information or records.

## Do I need an appointment to see the GP?

In most situations, yes, as most GPs use an appointment system. Appointments are usually made for one family member only. If you need the GP to see two or more people, then you need to arrange more than one appointment.

Some clinics/doctors offer walk-in clinics.

It is very important to go to the appointment.

## Ами ако съм бременна?

Ако подозирате, че сте бременна или сте бременна, можете да се свържете с/да се обадите на местното родилно отделение/болница за съвет или лично да посетите на място в зависимост от случая/ситуацията.

Вашият личен лекар (семеен лекар/GP) ще Ви насочи към местното родилно отделение/болница, което ще Ви предложи редовни консултации/прегледи с акушерки и акушер-гинеколози. Родилното отделение/болница ще може да Ви съдейства за организирането на преводачески услуги, които да бъдат на Ваше разположение за Вашите консултации/прегледи. За Вас Грижите за бременни/ бъдещи майки се предлагат безплатно за жените, които живеят в Ирландия.

Ако имате някакви притеснения от неотложен характер относно бременността си, трябва незабавно да посетите местните служби за Грижи за бременни/бъдещи майки. Това би могло да включва:

- Кървене от Вашата вагина
- Изтичане на течност от Вашата вагина/Имате вагинално течение
- Наблюдавали сте промяна или намаляване на движенията на Вашето бебе.
- Изпитвате главоболие/замъглено зрение/имате стомашни киселини
- Известно е, че имат високорискова бременност.
- Признаци на родилен процес

## Какво трябва да кажа на моя личен лекар (доктор)?

Преди Вашият личен лекар да може да Ви лекува, те ще трябва да Ви зададат въпроси свързани с общото Ви здраве и история на заболяването.

Докторът ще Ви зададе въпроси относно:

- други заболявания и наранявания, които сте имали
- как са били лекувани
- някакви алергии, които може да имате
- какви лекарства вземате

Моля, отговорете на всички въпроси, които личният Ви лекар Ви задава. Това ще им помогне да поставят правилната диагноза и да вземат решение за правилното лечение.

Трябва да предоставите медицинската си карта на личния лекар и ако смятате, че това ще помогне на доктора, всякаква допълнителна медицинска информация или документация.

## Трябва ли да запиша час, за да видя личния лекар?

В повечето ситуации, да, тъй като повечето лични лекари използват система за записване на часове. Часовете обикновено се записват само за един член на семейството. Ако имате нужда личният лекар да прегледа двама или повече души, тогава трябва да организирате повече от един час за преглед.

Някои клиници/лекари предлагат часове без записване.

Много е важно да отидете на записания час.

### What happens if I can't go to the appointment?

If you are offered a medical appointment and do not turn up, **you may not be offered another appointment.** You must be on time for appointments.

If you cannot go to your appointment, please tell the clinic/doctor so that your appointment can be given to another person. You can telephone the clinic/doctor to say that you can't attend. If you still need to see a doctor, you can make another appointment.

When illness or injury needs to be investigated, a GP may do medical tests. Depending on the results, they might send you to a specialist doctor in a hospital. Treatment by a specialist is based on medical need.

### Important

There is a **waiting list** to see most medical specialists and this may mean that you will have to wait for a long time before they see you.

### When are GP surgeries open?

GP services are usually open from 9am to 6pm.

Outside of these times, GP services are available for emergency consultations in **most** towns after 6pm. These services are called "out of hours". You may wish to check with your local service where and when you can access their surgery and arrangements for out of hours. You can use this out of hours service if you need to see a doctor urgently in the evening or at weekends.

The out of hours service is for urgent medical care only. Your GP will have their out of hours information on the answer machine if you ring them outside normal clinic hours. This service is usually between 6pm and 8am Monday to Friday and 24 hours on Saturdays, Sundays and Bank Holidays.

The out of hours service does not provide routine clinic appointments and, if your medical issue is not urgent, you should make an appointment with your GP during normal clinic hours.

### What happens when I ring a GP out of hours service?

When you ring the out of hours service in your area, a receptionist will take your personal details.

Your call will be referred to a nurse who will ring you back.

The nurse will decide if you need over the phone nursing advice, an appointment with a GP, a house call, a referral to a hospital emergency department, or an ambulance.

### Какво се случва, ако не мога да отида на записания час?

Ако Ви предложат час за медицински преглед и не отидете, може **да не Ви предложат друг час.** Трябва да отидете навреме за записания час.

Ако не можете да отидете на записания час, моля, уведомете клиниката/лекаря, за да може Вашият час да бъде даден на друг човек. Можете да позвъните на клиниката/лекаря, за да кажете, че няма да можете да отидете. Ако все още се налага да отидете на лекар, можете да запишете друг час.

Когато заболяване или нараняване трябва да бъде изследвано, личният лекар може да извърши медицински изследвания. В зависимост от резултатите, те могат да Ви изпратят на лекар специалист в болница. Лечението от специалист се основава на медицинската необходимост.

### Важно

Има **списък с чакащи**, за да бъдете прегледани от повечето медицински специалисти и това може да означава, че ще трябва да чакате дълго време, преди да могат да Ви прегледат.

### Кога са отворени лекарските кабинети?

Услугите на личните лекари обикновено са отворени от 9 часа сутринта до 6 часа вечерта.

Извън тези часове, услугите на личните лекари са на разположение за спешни консултации в **повечето** градове след 6 часа вечерта. Тези услуги се наричат „извън работно време“. Може да пожелаете да проверите с Вашите местни услуги къде и кога можете да получите достъп до техния лекарски кабинет и организирането на извън работното време. Можете да използвате тези услуги извън работното време, ако трябва спешно да отидете на лекар вечерта или през почивните дни.

Услугите извън работно време са само за спешна медицинска помощ. Вашият личен лекар ще има информация за извън работното време на телефонния секретар, ако позвъните на клиниката извън нормалните работни часове. Тази услуга обикновено е между 6 часа вечерта и 8 часа сутринта от понеделник до петък и 24 часа в събота, неделя и официални празници.

Обслужването извън работно време не предлага рутинни часове в клиниката и, ако Вашият медицински проблем не е спешен, трябва да си запишете час с Вашия лекар по време на нормалните работни часове на клиниката.

### Какво се случва, когато позвъня на личния лекар извън работно време?

Когато позвъните на услугите извън работно време във Вашия район, рецепционистът ще вземе личните Ви данни.

Вашето обаждане ще бъде пренасочено към медицинска сестра, която ще Ви позвъни обратно.

Медицинската сестра ще реши дали имате нужда от съвет предоставен от медицинска сестра, час с личен лекар, домашно посещение, препращане към болнично спешно отделение или линейка.

Clinical decisions or treatments made by the out of hours service are noted in your record and the information is sent to your GP to make sure your treatment is followed up if needed.

### Is it okay if I ask questions?

Yes, when you go to see your GP or any other health care professional, **it is very important that you ask any questions about your medication or treatment before you leave.** They will be happy to answer your questions.

## Three useful questions you should ask:

<b>What is my main problem?</b>	<b>Какъв е основният ми проблем?</b>
<b>What do I need to do?</b>	<b>Какво трябва да направя?</b>
<b>Why is it important for me to do this?</b>	<b>Защо е важно да направя това?</b>
(Taken from Ask Me 3®)	(Взето от „Попитай те“ 3®)



If your GP (doctor) prescribes you medicine, take the prescription (short document) to a pharmacy - also called chemist - to get your medicine.

### Where do I get medicines?

You get medicines at your local **pharmacy** (chemist). A pharmacy is a shop where medicinal drugs are prepared and sold. A lot of medicines need a prescription from a GP (doctor). Pharmacists can provide information on other 'over the counter' medicines that don't need to be prescribed. Pharmacies are usually marked outside by the sign showing a green cross.



Клиничните решения или лечения, направени при обслужването извън работно време се записват във Вашия картон и информацията се изпраща на Вашия лекар, за да е сигурно, че лечението Ви е проследено, ако е необходимо.

### Може ли да задавам въпроси?

Да, когато отидете на преглед при личния си лекар или друг медицински специалист, е **много важно да зададете всички въпроси свързани с Вашите лекарства или лечение, преди да си тръгнете.** Те ще се радват да отговорят на Вашите въпроси.

## Три полезни въпроса, които трябва да зададете:

Ако Вашият личен лекар (доктор) Ви предпише лекарство, вземете рецептата (кратък документ) до аптека - наричана също така аптекар - за да получите лекарството си.

### От къде мога да получа лекарства?

Лекарствата се вземат от местната **аптека** (аптекар). Аптеката е магазин, в който се приготвят и продават лекарства. Много лекарства изискват рецепта от личен лекар (доктор). Фармацевтите могат да предоставят информация за други лекарства, които се продават без рецепта, които не е необходимо да се предписват. Аптеките обикновено се отличават отвън със знака показващ зелен кръст.

## Ask

If you have a prescription, ask your pharmacist (chemist) the following questions:

- How much medicine do I need to take?
- How often do I need to take it?
- Should I take the medicine with food or before I eat?
- What, if any, are the side effects of taking the medicine?
- Where should I keep the medicines (in a fridge or a cool dark place)?



## Попитайте

Ако имате рецепта, попитайте Вашия фармацевт (аптекар) следните въпроси:

- Каква доза от лекарството трябва да вземам?
- Колко често трябва да го вземам?
- Трябва ли да приемам лекарството с храна или преди да ям?
- Какви, ако има такива, са страничните реакции от приема на лекарството?
- Къде трябва да съхранявам лекарствата (в хладилник или на тъмно място)?

## Tell:

Make sure you tell the pharmacist (chemist) **if** you:

- are taking any other medicines or herbal supplements
- have allergies
- have any medical conditions, are pregnant or think that you might be pregnant

### Basic medicines and supplies

At the pharmacy, you can buy basic medicines and supplies like:

- paracetamol
- cough medicine, and bandages without a doctor's prescription
- you may find it useful to keep a small supply of over the counter medications to treat minor illnesses like paracetamol

### Antibiotics

There are strict rules about prescribing antibiotic medication, and these can **only** be prescribed by a medical doctor or GP. Your pharmacist (chemist) will not let you have antibiotics unless you have a prescription.

### Never share or exchange medicines

Never share or exchange prescription medicines with others. Prescription medicines are **only** to be used by the patient they have been prescribed for.

### Do I have to pay for medicines that are prescribed?

With a medical card you do not pay the full price for medicines that have been prescribed for you. If you moved from an Accommodation Centre to your home and have a medical card, you have to pay the Government fee per medicine. **You must bring your medical card with you to the pharmacy, along with the money to pay the fee for each of the items prescribed.**

If you live in an Accommodation Centre, you may not have to pay these charges. However, if you lived in an Accommodation Centre and move to your home, you must pay the charges.

## Кажете:

Непременно кажете на фармацевта (аптекаря), **ако**:

- вземате други лекарства или билкови добавки
- имате алергии
- имате някакви медицински състояния, бременна сте или смятате, че може да сте бременна

### Основни лекарства и консумативи

В аптеката можете да закупите основни лекарства и консумативи като:

- парацетамол
- сироп за кашлица, и превръзки без лекарско предписание
- може да намерите за полезно ако съхранявате малки количества лекарства без рецепта като парацетамол, за да лекувате леки заболявания

### Антибиотици

Има строги правила за предписване на антибиотични лекарства и те могат да бъдат предписани **само** от доктор или личен лекар. Вашият фармацевт (аптекаря) няма да Ви позволи да вземате антибиотици, освен ако нямате рецепта.

### Никога не споделяйте или разменяйте лекарства

Никога не споделяйте или разменяйте предписани с рецепта лекарства с други хора. Предписаните лекарства трябва да се използват **само** от пациента, за когото са предписани.

### Трябва ли да плащам за лекарства, които са предписани?

Ако имате медицинска карта Вие не плащате пълната цена за лекарства, които са Ви предписани. Ако сте се преместили от център за настаняване във Ваш дом и имате медицинска карта, трябва да заплатите държавната такса за лекарството. **Трябва да покажете медицинската си карта в аптеката, заедно с парите, за да платите таксата за всеки от предписаните артикули.**

Ако живеете в център за настаняване, може да не плащате тези такси. Обаче, ако сте живели в център за настаняване и се преместите във Ваш дом, трябва да заплатите таксите.

## Seriously unwell or get an unexpected serious illness

Only go to the emergency department in a hospital if you are:

- seriously unwell
- unexpectedly seriously unwell
- have a serious injury and are unable to get to a GP in time

The emergency department will only treat you if you have one of these situations. You must go to your GP (doctor) for all other treatments.

If you have an emergency and are in immediate danger, read Part 3 on page 18.

### If you are not in immediate danger, go to your doctor

If you are not in immediate danger, do not go to the emergency department unless your GP tells you to and gives you a letter for the hospital staff.

If you go to the emergency department for a non-emergency, expect a very long wait. Staff in the emergency department will work first with patients who need emergency treatment.

Most medical issues can be dealt with by your GP or the GP out of hours service (after 6pm service).

## Сериозно неразположение или имате неочаквано сериозно заболяване

Отидете в спешното отделение на болница само ако сте:

- сериозно болни
- неочаквано сериозно болни
- имате сериозно нараняване и не можете да стигнете до личния лекар на време

Спешното отделение ще Ви лекува само ако сте попаднали в една от тези ситуации. Трябва да отидете при Вашия личен лекар (доктор) за всички други лечения.

Ако се окажете в спешна ситуация и сте в непосредствена опасност, прочетете част 3 на страница 18.

### Ако не сте в непосредствена опасност, обърнете се към Вашия личен лекар

Ако не сте в непосредствена опасност, не ходете в спешното отделение, освен ако Вашият личен лекар не Ви каже и не Ви даде писмо адресирано до болничния персонал.

Ако отидете в спешното отделение и Вашият случай не е спешен, очаквайте да чакате много дълго време. Персоналът в спешното отделение ще обслужи първо пациенти, които се нуждаят от спешно лечение.

Повечето медицински проблеми могат да бъдат решени от Вашия личен лекар или от услугите на личния лекар извън работно време (обслужване след 6 часа вечерта).

## Part 2:

This part of this guide gives you information about specialist services (dental treatments, eye tests, hearing aids, vaccinations). It also tells you about staff you may meet in the health system.

### How do I get dental care?

If **your teeth** need attention, you can use the adult dental scheme run by the HSE (provided by the HSE for free if you have a medical card). It covers a limited range of treatments. To check what is available, you will need to visit a dentist's surgery in your area.

The website [www.hse.ie/eng/services/maps](http://www.hse.ie/eng/services/maps) will help you find a nearby dentist.

You may have to pay for some dental treatment. However, many dentists offer payment plans to help you spread the payments out.

### Children's services

All children up to 16 years of age can access emergency dental clinics in the HSE Dental Service.

For advice on how to access emergency treatment, please contact your local clinic.

Some clinics have a walk in service and for others you need to make an appointment to examine their teeth.

Children in primary schools will usually be offered an appointment in 2nd, 4th and 6th class. Any necessary treatment will be provided. They will also be referred to specialist teeth services (orthodontic services) if needed and they qualify for these services.

### How do I know if my dentist provides services for medical card holders?

A list of dentists who treat the holders of medical cards is available from your local health centre, Citizens Information centre or library. It is likely that the dentist you go to will be on the list.

## Част 2:

Тази част от това ръководство Ви дава информация за специализирани услуги (стоматологично лечение, очни прегледи, слухови апарати, ваксинации). То също така Ви информира за служители, които може да срещнете в системата на здравеопазването.

### Как мога да получа стоматологична помощ?

Ако трябва да обърнете внимание **на зъбите си** можете да използвате стоматологична програма за възрастни, управлявана от HSE (предоставена от HSE безплатно ако имате медицинска карта). Тя обхваща ограничен брой лечения. За да проверите какви услуги са на разположение, ще трябва да посетите стоматологичната клиника във Вашия район.

Уебсайтът [www.hse.ie/eng/services/maps](http://www.hse.ie/eng/services/maps) ще Ви помогне да намерите зъболекаря, който е най-близко.

Може да се наложи да заплатите за някои от стоматологичните лечения. Въпреки това, много зъболекари предлагат разсрочено плащане, за да Ви помогнат да разсрочите плащанията.

### Детски услуги

Всички деца до 16-годишна възраст имат достъп до спешни стоматологични клиники в HSE стоматологичното обслужване.

За съвет как да получите достъп до спешно лечение, моля свържете се с местната клиника.

Някои клиники предлагат услуги без записан час, а за други трябва да си насрочите час, за да прегледате зъбите си.

За децата в началните училища обикновено се предлага час в 2, 4 и 6 клас. Всяко необходимо лечение ще бъде осигурено. Те също така ще бъдат насочени към специализирани стоматологични услуги (ортодонтични услуги), ако е необходимо и отговарят на изискванията за тези услуги.

### Как мога да разбера дали моят зъболекар предоставя услуги за притежателите на медицински карти?

Списък на зъболекарите които лекуват притежателите на медицински карти е на разположение във Вашия местен здравен център, Граждански Информационен център за или библиотека. По всяка вероятност зъболекарят, при когото ходите ще бъде в списъка.

## How do I get treatment for eye problems?

If you are an adult with a medical card, you are entitled to a free eye test with an optician and a review appointment every 2 years.

If the optician decides you need glasses, you are entitled to a free new pair every 2 years if you have a medical card. If you are a medical card holder and are concerned about your eyesight, contact your local health centre to make an appointment with an optician.

If you are worried about your child's vision or their eyes, and they are:

- in pre-school - contact the public health nurse or GP
- in primary school - contact the school nurse or GP. School screening happens in junior infants and for all new entrants. They may send your child to a special eye doctor (an Ophthalmologist).
- in secondary school - contact your GP

In an emergency, contact your GP / out of hours service / Emergency Department.

## Hearing aids

Medical card holders are entitled to free hearing aid services from the HSE. If you want to get a hearing aid on your medical card, you must get your GP to sign a form saying you need one. You will need a full medical card, as you cannot claim a free hearing aid on a GP only card.

## Aids and appliances

The HSE provides a wide range of medical and surgical aids and appliances, such as wheelchairs and walking aids. These are free of charge to medical card holders and people on the Long Term Illness Scheme. You need to be assessed by a relevant health professional.

Each Community Healthcare Organisation (CHO) uses the same way to give funding for medical and surgical appliances. Sometimes, you may be put on a waiting list for appliances as this service is very popular.

## Как да получа лечение за проблеми със зрението?

Ако сте възрастен с медицинска карта, имате право на безплатна проверка на зрението с оптик и назначаване на преглед на всеки 2 години.

Ако оптикът реши, че имате нужда от очила, имате право на безплатен чифт нови очила на всеки 2 години, ако имате медицинска карта. Ако сте притежател на медицинска карта и сте загрижени за зрението си, свържете се с Вашия местен здравен център, за да си запишете час с оптик.

Ако се притеснявате за зрението на детето си или за очите им и те са:

- в предучилищна възраст - свържете се с медицинска сестра в общественото здравеопазване или с личния лекар
- в началното училище - свържете се с медицинската сестра в училището или с личния лекар. Училищният скрининг се провежда в детските училища и за всички новоприети. Те могат да изпратят детето Ви на специален очен лекар (офталмолог).
- в средното училище - свържете се с личния си лекар

При спешни случаи, свържете се с личния си лекар / услугите извън работно време / отдела за спешна помощ.

## Слухови апарати

Притежателите на медицински карти имат право на безплатни слухови апарати предоставени от HSE. Ако искате да получите слухов апарат с Вашата медицинска карта, трябва да помолите Вашия личен лекар да подпише формуляр, показващ, че имате нужда от такъв. Ще Ви е необходима пълна медицинска карта, тъй като не можете да изисквате безплатен слухов апарат само с карта за личен лекар.

## Помощни средства и уреди

HSE осигурява широк набор от медицински и хирургически помощни средства и уреди, като инвалидни колички и помощни средства за ходене. Те са безплатни за притежателите на медицинска карта и за хората по програмата за продължително заболяване. Трябва да Ви се направи оценка от съответния медицински специалист.

Всяка здравна организация в Общността (СНО) използва същия метод за предоставяне на финансиране за медицински и хирургически уреди. Понякога, може да бъдете сложени в списъка с чакащи за уреди, тъй като тази услуга е много популярна.

## How do I or my children get vaccines we need?

Vaccinations can help to protect you and your family against certain diseases. You can discuss any questions or concerns with your GP or public health nurse. Vaccines need to be given when your child is at the right age so as to protect them.

It is important your children get their vaccines on time to protect them and other children who are too young to be fully vaccinated.

Your child needs to get vaccines at the right age to protect them. They need a number of vaccines - not just one. If your child got vaccinated before you moved to Ireland, speak to your doc.

Pregnant women should get the flu vaccine and the pertussis vaccine to protect them against flu and whooping cough.

You will be asked to consent to receive (get) vaccinations for yourself and any children under the age of 16 in your care.

Vaccinations for children are free.

## What is consent?

You will also be asked to give informed consent (agreement) for surgery and treatment. You need to understand your choices and what it means to consent to have a procedure, treatment or vaccine. Please ask medical staff to explain in detail what consent means for different procedures and treatments.

## What if I don't speak English?

If you don't speak English, please tell the medical staff and ask if an interpreter can be arranged for you.

## Как аз или моите деца можем да получим ваксините, от които се нуждаем?

Ваксинациите могат да помогнат да защитите себе си и семейството си от определени заболявания. Можете да обсъдите всякакви въпроси или притеснения с личния си лекар или медицинска сестра в общественото здравеопазване. Ваксините трябва да се сложат, когато Вашето дете е на правилната възраст, за да ги предпази.

Важно е Вашите деца да получат навреме ваксините, за да предпазим тях и други деца, които са твърде малки, за да бъдат напълно ваксинирани.

Вашето дете трябва да получи ваксините на правилната възраст, за да бъде защитено. Те се нуждаят от редица ваксини - не само една. Ако детето Ви е ваксинирано преди да се преместите в Ирландия, обърнете се към Вашия доктор.

Бременните жени трябва да си сложат противогрипна ваксина и ваксина срещу коклюш, за да се предпазят от грип и магарешка кашлица.

Ще Ви помолят за Вашето съгласие, за да получите (сложите) ваксинации за Вас и за всички деца под 16-годишна възраст, които са под Вашите грижи.

Ваксинациите за деца са безплатни.

## Какво означава да дадете съгласие?

Ще бъдете помолени да дадете информирано съгласие (съгласие) за операции и лечения. Трябва да разберете Вашите решения и какво означава да се съгласите да минете през процедура, лечение или ваксина. Моля, помолете медицинския персонал да обясни подробно какво означава съгласието за различни процедури и лечения.

## Ами ако не говоря английски?

Ако не говорите английски, моля, кажете на медицинския персонал и попитайте дали може да организират устен преводач за Вас.



**In Case of Emergency (ICE)**

Health care staff will ask you to provide contact details for:

- your spouse or a family member or
- a person you know that they can contact if you need help

In an emergency, we will ask you for these contact details. We keep this information in our records. We treat this information as private and confidential. In case of emergency (ICE) contacts should be adults you know and trust.

- Please put an ICE contact number on the contacts list in your mobile phone.
- Consider keeping the following text message on your phone in English for medical appointments:

**My name is** \_\_\_\_\_.

**My date of birth is** \_\_\_\_\_.

**I speak Arabic (or another language), and I need an interpreter please.**

**(If I cannot speak) please contact the following person:** \_\_\_\_\_

**Relationship:** \_\_\_\_\_

**Location (address):** \_\_\_\_\_

**Phone / email details:** \_\_\_\_\_

You may also find it useful to put this message in your phone in English in case you get lost:

**Hi, my name is** \_\_\_\_\_.

**I am new to Ireland and I am lost.**

**My address is** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**My eircode is:** \_\_\_\_\_

**При спешни случаи (ICE)**

Медицинският персонал ще Ви помоли да предоставите информация за контакт на:

- вашият съпруг/а или член на семейството или
- някого, когото познавате, с когото могат да се свържат, ако се нуждаете от помощ

При спешни случаи ще Ви помолим за тези данни за контакт. Ние съхраняваме тази информация в нашите архиви. Ние обработваме тази информация като лична и поверителна. При спешни случаи (ICE) контактите трябва да са възрастни хора, които познавате, и на които се доверявате.

- Моля, въведете ICE номера за контакт в списъка с контакти в мобилния си телефон.
- Помислете дали да не запазите следното текстово съобщение в телефона си на английски език за записаните медицински часове:

**Името ми е** \_\_\_\_\_.

**Датата ми на раждане е** \_\_\_\_\_.

**Говоря арабски (или друг език), и имам нужда от устен преводач, моля.**

**(Ако не мога да говоря), моля, свържете се със следното лице:** \_\_\_\_\_

**Връзка:** \_\_\_\_\_

**Местоположение (адрес):** \_\_\_\_\_

**Данни за телефон / имейл:** \_\_\_\_\_

Можете също да намерите за полезно да запишете това съобщение на английски език в телефона си, в случай че се изгубите:

**Здравейте, името ми е** \_\_\_\_\_.

**Новодошъл съм в Ирландия и се изгубих.**

**Моят адрес е** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Моят eircode е:** \_\_\_\_\_

## What other health professionals might I meet?

When you use our health system, you will meet doctors, pharmacists and other professionals:

- Occupational therapists
- Physiotherapists
- Public health nurses.

(see below for details of what these people do)

## Occupational therapists and physiotherapists

If you have difficulty standing, walking or moving, or if you are recovering from an injury, you will likely get an appointment with an **occupational therapist or physiotherapist**.

## Public health nurse

A public health nurse may come to see you or make an appointment at a local clinic. Public health nurses mainly look after:

- babies and children
- new mothers
- older people

If you get a visit from a public health nurse, community general nurse or an occupational therapist, this is usually as a result of your name being given to them by the HSE following your visit to a GP or hospital. You can get more information about these services from your local HSE health centre, your GP or online at:

[hse.ie/eng/services/list/2/PrimaryCare](https://www.hse.ie/eng/services/list/2/PrimaryCare)

## С какви други здравни специалисти мога да се срещна?

Когато използвате нашата здравна система, ще се срещнете с доктори, фармацевти и други професионалисти:

- Трудови терапевти
- Физиотерапевти
- Медицински сестри в общественото здравеопазване.

(вижте по-долу за подробности какво правят тези хора)

## Трудови терапевти и физиотерапевти

Ако Ви е трудно да стоите изправени, да вървите или да се движите, или ако се възстановявате от нараняване, вероятно ще посетите час с **трудов терапевт или физиотерапевт**.

## Медицинска сестра в общественото здравеопазване

Медицинска сестра в общественото здравеопазване може да Ви посети или да насрочи час в местна клиника. Медицинските сестри в общественото здравеопазване се грижат главно за:

- бебета и деца
- нови майки
- по-възрастни хора

Ако медицинска сестра в общественото здравеопазване, медицинска сестра в общността или трудов терапевт Ви посети, това обикновено е в резултат на това, че те имат името Ви от HSE след Ваше посещение при личния лекар или болница. Повече информация за тези услуги можете да получите от местния HSE здравен център, Вашия личен лекар или онлайн на адрес:

[hse.ie/eng/services/list/2/PrimaryCare](https://www.hse.ie/eng/services/list/2/PrimaryCare)

## Part 3: What to do in an emergency

### What do I do in an emergency?

In an emergency, you have two choices. You can:

- ring 999 or 112 (it's a free phone call) and ask for an ambulance or
- go to your nearest emergency department in the hospital
- If you have an emergency related to pregnancy, you should contact or go directly to your local Maternity unit/hospital

#### 1. Ring for help (999 or 112)

If you ring one of these numbers, you can call for an ambulance. These numbers can also be used to call the gardaí (police), fire service, lifeboat, coastal and mountain rescue services.

Try and have the following information ready when you speak to the emergency call operator:

- name of sick or injured person and their date of birth
- a description of what is wrong with the person (type of injury), any medical conditions or allergies that you know of)
- where you are and your eircode (if you know it)

If you can, tell the ambulance people the name of the person's GP and a list of medications the person is taking.

Don't worry if you can't do this.

When you ring emergency services, the staff there will ask you to stay 'on the line' (this means stay on the phone) and, if they think it helps, they will tell you what to do.

The operator on the emergency services phone line may also be able to provide an interpreter if you need one.

Sometimes a rapid response person (a person with medical training to help you) may arrive to offer help before the ambulance arrives.

## Част 3: Какво да направите при спешни случаи

### Какво да направя при спешни случаи?

При спешни случаи имате два избора. Можете:

- да позвъните на 999 или 112 (това е безплатно обаждане) и да помолите за линейка или
- да отидете в най-близкия център за спешна помощ в болницата
- Ако имате спешен случай, свързан с бременност, трябва да се свържете или да отидете директно в местното родилно отделение/болница.

#### 1. Звъннете за помощ (999 или 112)

Ако позвъните на един от тези номера, можете да повикате линейка. Тези номера могат да се използват и за да повикате gardaí (полиция), пожарна служба, спасителна лодка, крайбрежни и планински спасителни служби.

Опитайте се да подготвите следната информация, когато говорите с оператора за спешни случаи:

- име на болния или пострадалия и тяхната дата на раждане
- описание на проблема на този човек (вид нараняване), всички медицински състояния или алергии, за които знаете)
- къде се намирате и Вашия eircode (ако го знаете)

Ако можете, съобщете на персонала от линейката името на личния лекар на човека и списък с лекарства, които той приема.

Не се притеснявайте, ако не можете да го направите.

Когато позвъните на службите за спешна помощ, персоналът там ще Ви помоли да останете „на линия“ (това означава да останете на телефона) и ако смятат, че това ще помогне, ще Ви кажат какво да направите.

Операторът на телефонната линия за спешни случаи може също така да осигури устен преводач, ако имате нужда от такъв.

Понякога лице за бързо реагиране (човек с медицинско образование, който да Ви помогне) може да дойде и да предложи помощ преди да пристигне линейката.

## 2. Go to the emergency department in a hospital

In an emergency where you or someone you know has a serious and unexpected illness or injury, you could go to the emergency department in a hospital.

- If you have an emergency related to pregnancy, you should contact or go directly to your local Maternity unit/hospital

If you want to speak to someone over the phone about how you are feeling call 1 of the two phone services below.

### Suicide risk

Call 999 or 112 if you or someone you know is about to harm themselves or someone else.

### Mental health crisis

A mental health crisis often means that you no longer feel able to cope or be in control of your situation.

In a crisis, you must get help as soon as possible.

A GP can offer support for anyone in crisis. If possible, ask someone to come along with you.

Go to or call the emergency department of your local general hospital [www.hse.ie/eng/services/maps/](http://www.hse.ie/eng/services/maps/)

The YourMentalHealth information line is a phone service you can call any time.

A member of our team can tell you about:

- the mental health supports and services available to you
- how to access different services provided by the HSE and our funded partners
- opening hours

Freephone: 1800 111 888

The YourMentalHealth information line is not a counselling service.

Visit [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie) for more information.

## 2. Отидете в спешното отделение на болница

При спешен случай, когато Вие или някой, когото познавате страдате от сериозно и неочаквано заболяване или нараняване, можете да отидете в спешното отделение в болница.

- Ако имате спешен случай, свързан с бременност, трябва да се свържете или да отидете директно в местното родилно отделение/болница.

Ако искате да говорите с някого по телефона за това как се чувствате се обадете на една от двете телефонни услуги по-долу.

### Риск от самоубийство

Обадете се на 999 или 112, ако Вие или някой, който познавате е на път да нарани себе си или някой друг.

### Криза на психичното здраве

Криза на психичното здраве често означава, че вече не се чувствате в състояние да се справяте или да овладявате ситуацията, в която се намирате.

По време на криза трябва да потърсите помощ възможно най-скоро.

Личният лекар може да предложи подкрепа за всеки, който е в криза. Ако е възможно, помолете някой да дойде заедно с Вас.

Отидете до или се обадете на спешното отделение на Вашата местна многопрофилна болница [www.hse.ie/eng/services/maps/](http://www.hse.ie/eng/services/maps/)

Информационната линия YourMentalHealth (Вашето психично здраве) е телефонна услуга, на която можете да се обадите по всяко време.

Член на нашия екип може да Ви информира относно:

- подкрепа и услуги за психичното здраве достъпни за Вас
- как да получите достъп до различни услуги, предоставяни от HSE и нашите партньори с финансирани средства
- работно време на

безплатния телефон: 1800 111 888

Информационната линия YourMentalHealth (Вашето психично здраве) не е услуга за лична консултация.

Посетете [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie) за повече информация.

## Other phone supports

If you want to speak to someone over the phone about how you are feeling call 1 of the two phone services below.

### Samaritans

The Samaritans telephone service is available 24 hours a day. They provide a listening service to anyone who needs it, no matter what you are going through.

For confidential, non-judgmental support:

- Freephone: 116 123
- Email: [jo@samaritans.ie](mailto:jo@samaritans.ie)
- Visit [www.samaritans.ie](http://www.samaritans.ie) for details of the nearest branch

### Pieta House

They provide support for people who are suicidal and people who self-harm.

- Freephone: 1800 247 247
- Text HELP to 51444 – standard message rates apply

### ChildLine

- Freephone 1800 66 66 66
- Free text the word Talk to 50101

### Face-to-face support

For face-to-face support contact your GP.

### Urgent help

Call 999 or 112 and ask for the ambulance service if you or someone you know needs emergency help.

**There may be other local health supports, including mental health supports, in your area.**

Visit [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie) for more information.

## Други видове подкрепа по телефона

Ако искате да говорите с някого по телефона за това как се чувствате се обадете на една от двете телефонни услуги по-долу.

### Самаряни

Телефонната услуга на Самаряните е на разположение 24 часа в денонощието. Те предоставят услуги за изслушване на всеки, който се нуждае от тях, без значение какво преживявате.

За поверителна, безпристрастна подкрепа:

- Безплатен телефон: 116 123
- Имейл: [jo@samaritans.ie](mailto:jo@samaritans.ie)
- Посетете [www.samaritans.ie](http://www.samaritans.ie) за подробности за най-близкия клон

### Pieta House

Те осигуряват подкрепа за хора, които имат самоубийствени помисли и хора, които се самонараняват.

- Безплатен телефон: 1800 247 247
- Изпратете текстово съобщение с „HELP“ до 51444 – прилагат се стандартните тарифи за съобщения

### ChildLine (Линия за помощ на деца)

- Безплатен телефон 1800 66 66 66
- Изпратете безплатно текстово съобщение с думата „Talk“ (Разговор) на 50101

### Подкрепа очи в очи

За подкрепа очи в очи се свържете с личния си лекар.

### Спешна помощ

Обадете се на 999 или 112 и помолете за услугата на линейка, ако Вие или някой, когото познавате се нуждаете от спешна помощ.

**Може да има и други местни видове подкрепа за здравето, включително и подкрепа за психичното здраве във Вашия район.**

Посетете [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie) за повече информация.

## Who we are ...



## Кои сме ние ...

The HSE is responsible for delivering public health care services in Ireland. HSE stands for Health Service Executive. It was set up by the Irish Government.

In the HSE, we want to give you the best possible care and treatment. There may be times, however, when you think we could do better and sometimes you may even want to tell us about something we have done well.

Whatever age you are, you have rights when it comes to your health including:

- the right to have your say and be listened to
- the right to complain if you are not happy about something we have done

We want you to tell us if you have a comment, compliment or complaint about your health care. For information on how to make a comment, compliment or complaint, please visit:

HSE отговаря за предоставянето на услуги в областта на общественото здравеопазване в Ирландия. HSE означава Началник на служба „Здравеопазване“. Тя беше създадена от ирландското правителство.

В HSE ние искаме да Ви дадем възможно най-добрите грижи и лечение. Възможно е обаче да има моменти, когато мислите, че бихме могли да направим много повече, а понякога дори може да искате да ни кажете за добрата работа, която сме свършили.

На каквато и възраст да сте, имате права, когато става въпрос за Вашето здраве, включително:

- правото да си изкажете мнението и да бъдете изслушани
- правото да се оплачете, ако не сте доволни от нещо, което сме направили

Искаме да ни кажете, ако имате коментар, комплимент или оплакване свързани с Вашето здраве. За информация как да направите коментар, комплимент или оплакване, моля посетете:

[www.hse.ie/eng/services/yourhealthservice/feedback/Complaint/](http://www.hse.ie/eng/services/yourhealthservice/feedback/Complaint/)

## We hope you found this guide useful

The information in this book, including the resources and links, does not replace medical advice from healthcare professionals such as your nurse, public health nurse, GP or obstetrician.

Everyone is different.

Always talk with a healthcare professional to give you the medical advice and care you need.

We have made all efforts to make sure this guide is up to date in terms of medical advice. But, with so many changes happening in healthcare, this is difficult. We will update this guide again to include new information when we print it again.

We hope you found the information helpful and wish you a good experience using our health system.

## Надяваме се, че сте намерили това ръководство за полезно

Информацията в тази книга, включително ресурсите и връзките не замества медицинските съвети от здравни специалисти като медицинска сестра, медицинска сестра в общественото здравеопазване, личен лекар или акушер-гинеколог.

Всеки е различен.

Винаги се обръщайте към медицински специалист, за да Ви даде медицински съвети и грижи, от които се нуждаете.

Положили сме всички усилия, за да се уверим, че това ръководство е актуално по отношение на медицинските съвети. Но с толкова много промени, случващи се в здравеопазването, това е трудно. Ще актуализираме това ръководство отново, за да включим нова информация, когато го отпечатаме отново.

Надяваме се, че сте намерили информацията за полезна и Ви пожелаваме положителни преживявания докато ползвате нашата здравна система.

## Get more information

You can get lots of further useful information on the following web links:

## Как да получите повече информация

Можете да получите много допълнителна, полезна информация на следните уеб връзки:

<a href="http://www.hse.ie">www.hse.ie</a>	
The Health Service Executive provides health services in Ireland, the websites below are all part of the HSE and will give you further information on those services and supports.	Началникът на служба „Здравеопазване“ (HSE) предоставя здравни услуги в Ирландия, уебсайтовете по-долу са част от HSE и ще Ви дадат допълнителна информация за тези услуги и видове подкрепа.
<a href="http://www.hse.ie/eng/about/Who/primarycare/socialinclusion/about-social-inclusion/translation-hub">www.hse.ie/eng/about/Who/primarycare/socialinclusion/about-social-inclusion/translation-hub</a>	
Translated documents on common health concerns and other topics as well as access to online health apps	Преведени документи за общи здравни проблеми и други теми, както и достъп до онлайн здравни приложения
<a href="http://www.immunisation.ie">www.immunisation.ie</a>	
Information about vaccination	Информация за ваксинация
<a href="http://undertheweather.ie">undertheweather.ie</a>	
Health education and management of minor illnesses	Здравно образование и справяне с по-леки заболявания
<a href="http://www.yourmentalhealth.ie">www.yourmentalhealth.ie</a>	
Supports and education for your mental health	Видове подкрепа и образование за психичното Ви здраве
<a href="http://www.medicalcard.ie">www.medicalcard.ie</a>	
Medical card online service	Онлайн услуга за медицинска карта

Важни данни за контакт					
Doctor:		Лекар:	Tel:		Тел.:
Local health office:		Местна здравна служба:	Tel:		Тел.:
Public Health Nurse:		Медицинска сестра в общественото здравеопазване:	Tel:		Тел.:
Accident and Emergency Department:		Отделение за „Инциденти и спешни случаи“:	Tel:		Тел.:
Out of hours GP Service:		Услуги извън работно време на личен лекар:	Tel:		Тел.:
Pharmacy:		Аптека:	Tel:		Тел.:
Maternity services:		Родилни услуги:	Tel:		Телефон:



