



About the Irish health system

A guide for refugees and other migrants

Sobre o sistema de saúde irlandês

Um guia para refugiados e outros migrantes



Seirbhís Sláinte
Níos Fearr
á Forbairt

Construindo
um Serviço de
Saúde Melhor



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 or

Callsave: 1850 24 1850

Phone: 041 685 0300

Email: hselive@hse.ie

Sobre este guia

Bem-vindo(a) à Irlanda. A Health Service Executive (HSE) desenvolveu um pequeno guia para o/a ajudar a compreender o sistema de saúde pública irlandês.

O guia divide-se em três partes:

Parte 1 facultar-lhe informação sobre como aceder aos diferentes tipos de cuidados de saúde, os serviços que são representados custos para si e os procedimentos do médico de família, a farmácia e os sistemas hospitalares. A Parte 1 tem início na página 4.

Parte 2 facultar-lhe informação sobre serviços especializados:

- tratamentos dentários,
- exames à vista,
- auxiliares auditivos,
- vacinações.

Proporciona-lhe também informação sobre alguns profissionais que vai encontrar no sistema de saúde. A Parte 2 tem início na página 9.

Parte 3 informa sobre o que fazer numa emergência. A Parte 3 tem início na página 12.

Conserve este guia

Trata-se de um documento importante, por isso conserve-o pois vai precisar dele novamente.

Caso não compreenda alguma parte deste guia, peça ajuda no seu centro de saúde local nesse sentido.

Também pode obter mais informação online em www.hse.ie ou

Callsave: 1850 24 1850

Telefone: 041 685 0300

Email: 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?

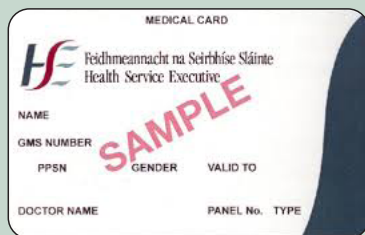
When you arrive in Ireland, you will learn how to apply for a medical card. This card gives you free access to some health services. **You can apply for it online at www.medicalcard.ie**

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.

Parte 1: como aceder a diferentes tipos de cuidados de saúde e como funciona o sistema

Como tenho acesso ao serviço de saúde?

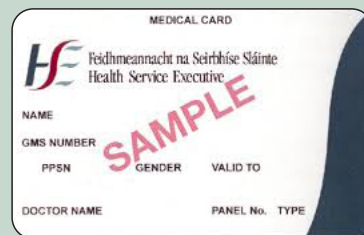
Quando chega à Irlanda, vai aprender como se candidatar a um cartão médico. Este cartão facultar-lhe acesso livre a alguns serviços de saúde. **Pode candidatar-se online em www.medicalcard.ie**

Vai necessitar da seguinte informação para se candidatar a um cartão médico: nome, endereço, data de nascimento, Número Pessoal de Serviço Público (PPSN), informação sobre pagamento da segurança social e aceitação e assinatura do médico de família.

Três meses antes de um cartão médico expirar (não pode ser mais utilizado), é realizada uma análise para verificar se a pessoa continua a qualificar-se para o cartão médico. Mas, a HSE pode analisar se a pessoa se qualifica para o cartão médico a qualquer altura.

Se tem mais de 70, será também necessário candidatar-se a um cartão médico.

O cartão tem este aspeto:



Terei de pagar pelos serviços de saúde?

A maioria dos serviços de cuidados de saúde **não tem custos com um cartão médico**.

Durante quanto tempo terei um cartão médico?

Geralmente o cartão tem a validade de cerca de **dois anos**. Os requerentes abrangidos pelos procedimentos de proteção obtêm o cartão para um ano. A HSE vai contactá-lo(a) para o/a lembrar da renovação do seu cartão. Certifique-se de que preenche e devolve estes formulários para renovar o seu cartão.

Se tem mais de 70, será necessário candidatar-se a um cartão médico apenas uma vez.

Quando se candidata a um novo cartão ou a um cartão de substituição, deve certificar-se de que facultar toda a informação solicitada no formulário de candidatura. Deve informar os profissionais médicos e os serviços médicos em caso de alteração de informação como a sua morada, detalhes de contacto ou as suas circunstâncias médicas ou financeiras.

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?

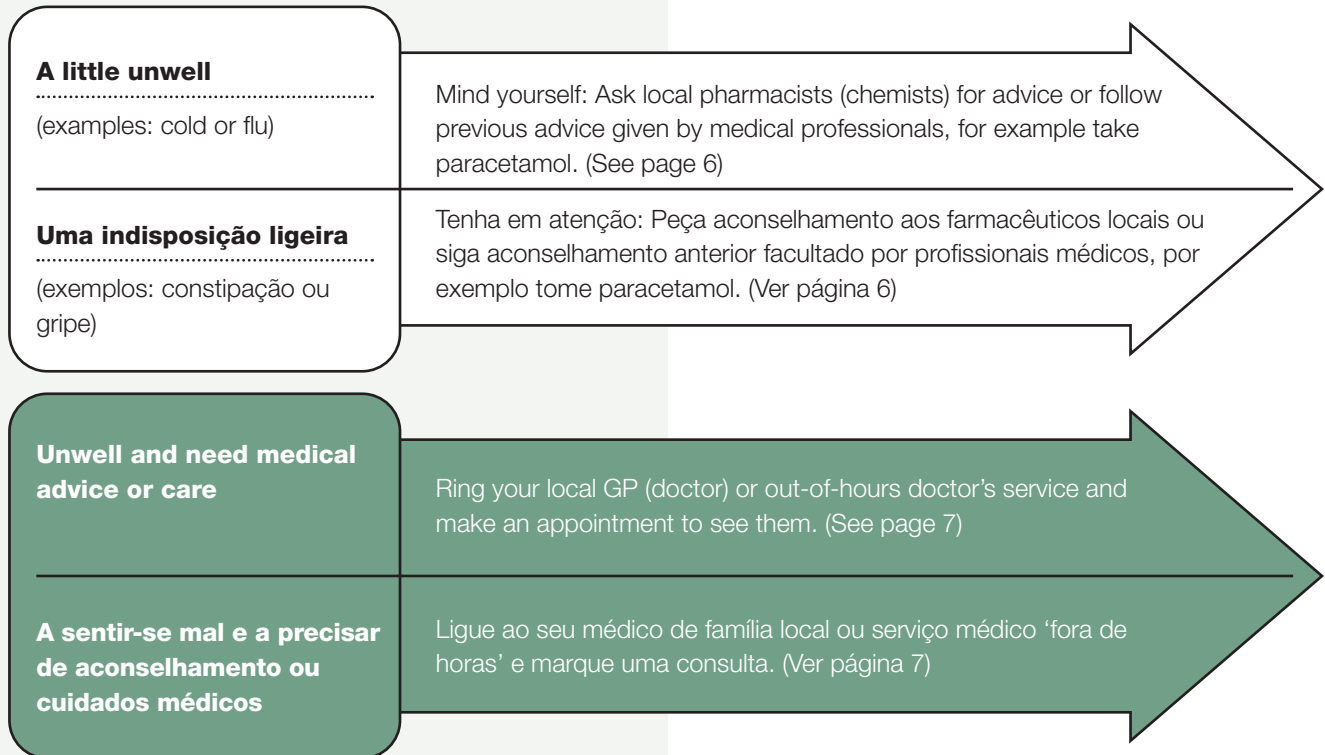
This will depend on how unwell you are.

Quando verificar se se qualifica para um cartão, a HSE vai pedir-lhe o seu consentimento para contactar outros departamentos.

Poder continuar a manter o seu cartão médico depende das suas circunstâncias pessoais, sociais, médicas e financeiras. Isto pode significar que não pode manter o seu cartão caso encontre trabalho ou a sua posição financeira melhore.

O que faço no caso de não me sentir bem?

Isso vai depender de quão mal se está a sentir.



| | |
|--|--|
| Seriously unwell or have an unexpected or serious illness | 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). |
| A sentir-se bastante mal ou a ter uma doença inesperada ou grave | Ligue ao seu médico de família local ou serviço médico 'fora de horas' e marque uma consulta. Pode ser necessário ir às urgências ou à unidade local de lesões. Caso tenha uma doença ou lesão que o seu médico de família não pode diagnosticar ou tratar totalmente, ele vai reencaminhá-lo(a) para o hospital. Se for considerado que precisa de tratamento muito urgente, vão facultar-lhe uma carta de referência para a Unidade Local de Lesões (LIU) ou para as urgências do hospital (geralmente designadas como 'ED' ou A e E). (Ver páginas 7 e 12). |
| If you suspect or have confirmed that you are pregnant or have recently had a baby. | 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. |
| Se suspeitar ou tiver confirmado que está grávida ou se teve um bebé recentemente. | Assim que suspeitar ou tiver confirmado que está grávida, deve contactar o seu MCP (GP, médico de clínica geral) que a encaminhará para a unidade local da Maternidade / hospital. Os serviços de maternidade estão à sua disposição para todos os seus exames regulares, bem como para quaisquer preocupações ou emergências relacionadas com a gravidez que possa ter. Os serviços de maternidade na Irlanda estão disponíveis gratuitamente para as mulheres que vivem na Irlanda. |

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

As páginas seguintes facultam-lhe mais detalhes sobre cada uma das opções acima.

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 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.

Uma indisposição ligeira

Deve cuidar de si ou das pessoas de quem cuida. Dirija-se à farmácia ou procure mais informação em websites fiáveis (ver 'Obter mais informação' abaixo na página 14).

Cuide de si e dos seus entes queridos

Pode cuidar de si e das pessoas de quem cuida ao:

- seguir uma dieta saudável
- beber muita água
- fazer exercício regularmente
- usar calçado e vestuário adequado às condições meteorológicas irlandesas

Peça aconselhamento ao seu farmacêutico local

Pode obter aconselhamento sem custos junto do seu farmacêutico local. Também pode obter medicamentos caso necessite dos mesmos (Ver páginas 10-11). Uma farmácia é uma loja onde os medicamentos são preparados e vendidos.

Obtenha mais informação

Temos um website muito bom www.undertheweather.ie Digite este endereço na internet e pode obter sugestões úteis para cuidar da sua saúde e tratar doenças comuns.

Os profissionais médicos vão facultar-lhe ajuda especializada caso necessite.

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.

A sentir-se mal e a precisar de aconselhamento médico

Caso sinta que precisa de aconselhamento médico, vai ser necessário ir ao médico de família. Tratam-se de **médicos** qualificados que trabalham na comunidade.

Se for possível, marque uma consulta.

Normalmente, é necessário marcar uma **consulta** para ser consultado pelo médico de família. Caso tenha um cartão médico, a sua consulta no médico de família será **gratuita**. Caso contrário, poderá ter de pagar cerca de €50-€60 por consulta. Pode perguntar qual o valor da consulta do médico quando marcar a consulta.

Os médicos de família tratam de problemas médicos e de saúde em geral. Podem:

- **realizar** exames e diagnosticar o que se passa consigo
- **tratar** doenças e pequenas lesões e dar-lhe informações sobre como recuperar
- **passar** uma receita – um documento que permite aos farmacêuticos facultar medicamentos que apenas são disponibilizados quando o médico determina que precisa deles
- **aconselhar** sobre apoios para casos de saúde mental disponíveis caso se sinta triste ou preocupado com algo

O que acontece se o médico de família não puder diagnosticar totalmente ou tratar-me?

Caso tenha uma doença ou lesão que o seu médico de família não pode diagnosticar ou tratar totalmente, ele vai reencaminhá-lo(a) para o hospital. Se for considerado que precisa de tratamento urgente, vão facultar-lhe uma carta de referência para a Unidade Local de Lesões (LIU) do hospital ou para as urgências (geralmente designadas como 'ED' ou A e E).

Se o seu caso não for urgente, mas precisar de tratamento especializado, o seu médico de família vai facultar-lhe uma **carta ou enviar uma carta para o hospital** para conseguir uma consulta com um especialista médico – geralmente um médico especialista do hospital que lhe poderá facultar o aconselhamento e tratamento corretos, mas poderá existir tempo de espera para esta consulta. Esta consulta será gratuita caso tenha um cartão médico.

Na Irlanda, os profissionais de cuidados de saúde como os médicos tentam ver os pacientes que mais precisam de atenção médica primeiro. Os profissionais de cuidados de saúde decidem quem precisa mais de tratamento. Isto significa que pode ter de aguardar para ser consultado(a). Se não fala inglês, pergunte se pode ter um intérprete.

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.

E se eu estiver grávida?

Se suspeitar que está grávida ou se estiver grávida, pode contactar a unidade local de Maternidade/ hospital para aconselhamento ou comparecer pessoalmente, dependendo da situação.

O seu MCP (GP, médico de clínica geral) irá encaminhá-la para a unidade local de Maternidade/ hospital que lhe oferecerá consultas regulares com parteiras e obstetras. A Maternidade/unidade hospitalar poderá providenciar serviços de intérprete para as suas consultas. Os serviços de Maternidade estarão disponíveis gratuitamente para as mulheres que vivem na Irlanda.

Se tiver alguma preocupação urgente em relação à sua gravidez, deve comparecer sem demora no serviço local de Maternidade. Isto pode incluir:

- Sangramento da vagina
- Está a perder líquido pela vagina
- Observou uma mudança ou redução nos movimentos do seu bebé.
- Está a sentir dores de cabeça / visão turva / azia
- É conhecida por ter uma gravidez de alto risco
- Sinais de parto.

O que preciso de dizer ao meu médico de família?

Antes de o seu médico de família o/a poder tratar, vai ser necessário colocar-lhe questões sobre a sua saúde geral e histórico médico.

O médico vai colocar-lhe questões sobre:

- outras doenças ou lesões que tenha tido
- como foram tratadas
- quaisquer alergias que possa ter
- que medicamentos toma

Responda a todas as questões que o médico de família lhe colocar. Isso vai ajudá-los a fazer o diagnóstico correto e decidir sobre o tratamento certo.

Pode levar o seu cartão médico consigo para o médico de família e, caso considere que isso possa ajudar o médico, qualquer informação ou registos médicos.

É necessário marcar uma consulta para o médico de família?

Na maior parte das situações, sim, pois a maioria dos médicos utilizam um sistema de consultas. As consultas geralmente são feitas apenas para um membro da família. Caso necessite que o médico de família veja duas ou mais pessoas, então é necessário marcar mais do que uma consulta.

Algumas clínicas/médicos oferecem o serviço de clínicas sem marcação de consulta.

É muito importante ir a uma consulta.

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.

O que acontece caso não possa ir a uma consulta?

Se lhe for oferecida uma consulta médica e não comparecer, **poderá não voltar a ter a oferta de outra consulta.** Deve chegar a tempo das consultas.

Caso não possa ir à consulta, informe a clínica/médico de forma a que a sua consulta possa ser facultada a outra pessoa. Pode telefonar à clínica/médico para informar que não pode comparecer. Se continua a precisar de ir ao médico, pode marcar outra consulta.

Quando é necessário investigar a doença ou lesão, o médico de família pode fazer testes médicos. Dependendo dos resultados, pode ser reencaminhado(a) para um médico especialista no hospital. O tratamento por parte de um especialista é baseada com base na necessidade médica.

Importante

Há uma **lista de espera** para a consulta da maioria dos médicos especialistas e isto pode significar que pode ter de esperar durante bastante tempo antes de uma consulta.

Quando estão abertos os consultórios dos médicos de família?

Os serviços de médicos de família geralmente estão abertos das 9h às 18h.

Fora esses horários, os serviços dos médicos de família estão disponíveis para consultas de urgência na **maioria** das cidades após as 18h. Estes serviços são designados como "fora de horas". Pode também desejar verificar com o seu serviço local quando e onde pode aceder ao consultório e condições para o serviço fora de horas. Pode utilizar este serviço fora de horas se precisar de ir a um médica com urgência durante a noite ou ao fim de semana.

O serviço fora de horas destina-se apenas a cuidado médico urgente. O seu médico de família terá a sua informação de serviço fora de horas no atendedor se lhe ligar fora do horário normal de funcionamento da clínica. Este serviço geralmente funciona entre as 18h e as 8h de segunda a sexta-feira e durante 24h aos sábados, domingos e feriados.

O serviço fora de horas não faculta consultas na clínica de rotina e, se o seu assunto médico não for urgente, deve marcar consulta com o seu médico de família durante o horário normal de funcionamento.

O que acontece quando ligo para um serviço de médico de família fora de horas?

Quando telefona a um serviço fora de horas na sua área, uma rececionista vai tomar nota dos seus detalhes pessoais.

A sua chamada vai ser encaminhada para um(a) enfermeiro(a) que vai ligar-lhe de volta.

O/A enfermeiro(a) vai decidir se precisa de aconselhamento de enfermagem prestado pelo telefone, uma consulta com o médico de família, um domicílio, um encaminhamento para as urgências do hospital, ou uma ambulância.

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:

| | |
|---|---|
| What is my main problem? | Qual é o meu principal problema? |
| What do I need to do? | O que preciso de fazer? |
| Why is it important for me to do this? | WPorque é que é importante fazer isto? |
| (Taken from Ask Me 3®) | (Retiradas do Ask Me 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.



Ask

| | |
|---|--|
| <p>If you have a prescription, ask your pharmacist (chemist) the following questions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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)? | <p>Caso tenha uma receita, pergunte ao farmacêutico o seguinte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qual a quantidade de medicamentos que preciso tomar? • Com que regularidade preciso de o fazer? • Devo ingerir o medicamento com comida ou antes de comer? • Se existentes, quais são os efeitos secundários de tomar o medicamento? • Onde devo guardar os medicamentos (no frigorífico ou num local fresco e afastado da luz)? |
|---|--|



As decisões ou tratamentos clínicos que ocorrem no serviço dora de horas são registados no seu historial e a informação é enviada ao médico de família para haver a certeza de que o seu tratamento é seguido, se necessário.

Posso colocar questões?

Sim, quando vai ao médico de família ou a qualquer outro profissional de cuidados de saúde, **é muito importante que coloque questões sobre a sua medicação ou tratamento antes de sair.** Eles terão todo o gosto em responder às suas questões.

Três questões úteis que deve colocar:

Se o seu médico de família lhe receitar medicamentos, leve a receita (documento curto) à farmácia - também designada como farmacêutico - para aviar os medicamentos.

Onde encontro os medicamentos?

Consegue os medicamentos na sua **farmácia** local. Uma farmácia é uma loja onde são preparados e vendidos medicamentos. Há muitos medicamentos que requerem uma receita por parte de um médico de família. Os farmacêuticos também podem facultar informação sobre medicamentos de venda livre que não precisa de receita. Geralmente as farmácias encontram-se assinaladas através de um sinal com uma cruz verde.

Perguntar

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.

Diga:

Certifique-se de que diz ao farmacêutico **se** estiver:

- a tomar quaisquer medicamentos ou suplementos herbais
- tem alergias
- tem quaisquer condições de saúde, está grávida ou pensar que poderá estar grávida

Medicamentos e produtos básicos

Na farmácia, pode comprar medicamentos e artigos básicos como:

- paracetamol
- medicação para a constipação e curativos sem receita médica
- pode considerar útil guardar uma pequena quantidade de medicamentos de venda livre para tratar doenças de menor gravidade como paracetamol

Antibióticos

Há regras restritas sobre a prescrição de medicação antibiótica, e esta **apenas** pode ser receitada por um médico ou médico de família. O seu farmacêutico não lhe vai vender antibióticos a não ser que tenha uma receita.

Nunca partilhe ou troque medicamentos

Nunca partilhe ou troque receitas de medicação com outras pessoas. A medicação com receita médica destina-se a ser tomada **apenas** pelo paciente a quem foi receitada.

Tenho de pagar pelos medicamentos que me forem receitados?

Com um cartão médico não tem de pagar o preço total dos medicamentos que lhe forem receitados. Se tiver saído de um Centro de Acolhimento para sua casa e tiver um cartão médico, tem de pagar o taxa governamental pelo medicamento. **Deve levar o seu cartão médico consigo à farmácia, juntamente com o valor a pagar pela taxa de cada um dos itens receitados.**

Se viver num Centro de Acolhimento, poderá não ter de pagar esses encargos. No entanto, se viveu num Centro de Acolhimento e se mudou para sua casa, deve pagar os encargos.

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).

A sentir-se bastante mal ou a ter doença grave inesperada

Dirija-se às urgências do hospital apenas se:

- estiver a sentir-se bastante mal
- estiver a sentir-se bastante mal inesperadamente
- tiver uma lesão grave e não conseguir ir ao médico de família a tempo

As urgências só lhe prestam tratamento se se encontrar numa destas situações. Deve ir ao seu médico de família para todos os outros tratamentos.

Se for caso de urgência e estiver em perigo imediato, leia a Parte 3 na página 18.

Caso não esteja numa situação de perigo imediato, vá ao seu médico

Se não estiver em perigo imediato, não se dirija às urgências salvo se o seu médico de família assim o indicar e lhe der uma carta para a equipa do hospital.

Caso vá às urgências para um caso não urgente, prepare-se para um longa espera. A equipa das urgências vai atender primeiro os pacientes que precisam de tratamento de urgência.

A maior parte dos problemas médicos podem ser tratados pelo seu médico de família ou pelo serviço de médico de família fora de horas (após as 18h).

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 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.

Part 2:

Esta parte deste guia facultar-lhe informação sobre serviços especializados (tratamentos dentários, exames à vista, auxiliares auditivos, vacinas). Faculta-lhe também informação sobre profissionais que vai encontrar no sistema de saúde.

Como posso obter cuidados dentários?

Se **os seus dentes** precisam de atenção, pode recorrer ao programa dentário para adultos gerido pela HSE (facultado pela HSE sem custos se tiver um cartão médico). Cobre um âmbito limitado de tratamentos. Para verificar o que está disponível, é necessário visitar uma clínica dentária na sua área.

O website www.hse.ie/eng/services/maps vai ajudá-lo(a) a encontrar um dentista nas redondezas.

Poderá ter de pagar alguns tratamentos dentários. No entanto, muitos dentistas oferecem planos de pagamento para ajudar a uma planificação de pagamentos.

Serviços para crianças

Todas as crianças até aos 16 anos de idade podem aceder às clínicas dentárias de urgência nos Serviço Dentário da HSE.

Para informação sobre como aceder ao tratamento de emergência, contacte a sua clínica local.

Algumas clínicas atendem sem marcação, enquanto noutras é necessário marcar para o exame aos dentes.

No caso de crianças na escolha básica, será sempre oferecida uma consulta no 2.º, 4.º e 6.º anos. Será facultado todo o tratamento necessário. Serão também encaminhados para serviços especializados de dentes (serviços de ortodontia) se necessário e se se qualificarem para estes serviços.

Como sei se o meu dentista facultar serviços para titulares de cartão médico?

Encontra-se disponível uma lista de dentistas que tratam os titulares de cartões médicos no seu centro de saúde local, Centro de informação ao cidadão ou biblioteca. É provável que o seu dentista esteja na lista.

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.

Como obtenho tratamento para problemas da vista?

Se é um adulto titular de um cartão médico, tem direito a um exame à vista gratuito com um oftalmologista e uma consulta de revisão a cada 2 anos.

Se o oftalmologista considerar que precisa de óculos, tem direito a um novo par gratuito a cada 2 anos, caso tenha cartão médico. Se for titular de um cartão médico e estiver preocupado(a) com a sua visão, contacte o seu centro de saúde local para marcar uma consulta com um oftalmologista.

Se estiver preocupado(a) com a visão do(a) seu/sua filho(a), e ele/ela estiver:

- na jardim de infância - contacte o/a enfermeiro(a) de saúde pública ou o médico de família
- na escola básica - contacte o/a enfermeiro(a) da escola ou o médico de família. O rastreio escolar acontece para crianças mais novas e para todas as novas admissões. Eles podem reencaminhar o seu filho para um especialista da vista (um Oftalmologista).
- na escola secundária - contacte o seu médico de família

Em caso de emergência, contacte o seu médico de família / serviço fora de horas / Urgências

Auxiliares auditivos

Os titulares do cartão médico têm direito a serviços de auxiliares auditivos gratuitos da HSE. Caso pretenda obter um auxiliar auditivo pelo seu cartão médico, tem de solicitar ao seu médico de família que assine um formulário a indicar que precisa de um. Vai precisar de um cartão médico completo, pois não pode solicitar um auxiliar auditivo gratuito com base apenas no cartão do médico de família.

Auxiliares e equipamentos

A HSE faculta uma vasta gama de auxiliares médicos e cirúrgicos, tais como cadeiras de rodas e apoios para caminhar. Estes não têm custos para titulares de cartões médicos e pessoas no Programa de Doentes de Longa Duração. É necessária uma avaliação por parte de um profissional de saúde relevante.

Cada Organização de Cuidados de Saúde da Comunidade (CHO) utiliza a mesma forma de proporcionar financiamento a equipamentos médicos e cirúrgicos. Às vezes, poderá ser colocado(a) numa lista de espera porque os pedidos a este serviço são muito populares.

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.

Como é que eu e os meus filhos temos as vacinas que precisamos?

As vacinas podem ajudá-lo(a) e à sua família a protegerem-se contra determinadas doenças. Pode discutir quaisquer questões ou assuntos com o seu médico de família ou enfermeiro(a) de saúde pública. As vacinas devem ser dadas quando o/a seu/sua filho(a) está na idade certa de forma para a proteção dele(a).

É importante os seus filhos receberem as suas vacinas a tempo para os proteger e às outras crianças que são demasiado pequenas para serem totalmente vacinadas.

O seu filho precisa de receber as vacinas na idade certa para proteção. Precisam de uma série de vacinas - não apenas uma. Se o/a seu/sua filho(a) foi vacinado(a) antes de ter vindo para a Irlanda, fale com o seu médico.

As grávidas apenas devem receber a vacina da gripe e a da tosse convulsa para se protegerem contra a gripe e a tosse convulsa.

Vai ser-lhe solicitado o consentimento para receber vacinas para si e para os seus filhos com menos de 16 anos ao seu cuidado.

As vacinas para as crianças são gratuitas.

O que é o consentimento?

Também lhe será solicitado que dê o consentimento informado (acordo) para cirurgia e tratamento. É necessário que entenda as suas escolhas e o que significa consentir fazer um procedimento, tratamento ou vacina. Peça ao pessoal médico para explicar em detalhe o que significa o consentimento para procedimentos e tratamentos.

E se não falar inglês?

Se não falar inglês, informe o pessoal médico e peça que lhe providenciem um intérprete.

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: _____

Em Caso de Emergência (ICE)

Os profissionais dos cuidados de saúde vão solicitar-lhe que faculte detalhes:

- do(a) seu/sua esposo(a) ou de um familiar ou
- de uma pessoa que conheça que possam contactar se precisar de ajuda

Em caso de urgência, vamos solicitar-lhe os detalhes de contacto. Vamos manter esta informação nos nossos registos. Tratamos esta informação como privada e confidencial. Em caso de urgência (ICE), os contactos devem ser adultos que conhece e em quem confia.

- Coloque um número de contacto ICE na sua lista de contactos no seu telemóvel.
- Considere guardar a seguinte mensagem de texto no seu telefone em inglês para consultas médicas:

My name is
(o meu nome é) _____.

My date of birth is
(a minha data de nascimento é) _____.

I speak Portuguese, and I need an interpreter please. (Falo português, e preciso de um intérprete, por favor).

(If I cannot speak) please contact the following person (No caso de não conseguir falar) contacte a seguinte pessoa:

Relação: _____

Local (morada): _____

Detalhes de telefone / email: _____

Pode também considerar útil colocar esta mensagem no seu telefone em inglês no caso de se perder:

Hi, my name is (o meu nome é) _____.

I am new to Ireland and I am lost (Estou há pouco tempo na Irlanda e estou perdido(a)).

My address is (o meu endereço é) _____

My eircode is (o meu eircode é): _____

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)

Que outros profissionais de saúde poderei encontrar?

Quando utiliza o nosso sistema de saúde, vai encontrar médicos, farmacêuticos e outros profissionais:

- Terapeutas ocupacionais
- Fisioterapeutas
- Enfermeiros de saúde pública.

(ver abaixo detalhes sobre o que cada pessoa faz)

Terapeutas ocupacionais e fisioterapeutas

Se tem dificuldade em permanecer de pé, caminhar ou movimentar-se, ou se está a recuperar de uma lesão, provavelmente conseguirá uma marcação com um **terapeuta ocupacional ou um fisioterapeuta**.

Enfermeiro(a) de saúde pública

Um(a) enfermeiro(a) de saúde pública podem vir vê-lo(a) ou marcar uma consulta numa clínica local. Os/As enfermeiros(as) de saúde pública podem tratar principalmente de:

- bebés e crianças
- mães de recém-nascidos
- idosos

Se receber a visita de um(a) enfermeiro(a) de saúde pública, enfermeiro(a) geral da comunidade ou de um terapeuta ocupacional, trata-se geralmente do resultado de o seu nome lhes ter sido facultado pela HSE no seguimento da sua visita ao médico de família ou ao hospital. Pode obter mais informação sobre estes serviços no seu centro de saúde HSE local, no seu médico de família ou online em:

[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.

Parte 3: O que fazer em caso de urgência

O que fazer em caso de urgência?

Numa urgência, tem duas opções. Pode:

- telefonar para 999 ou para 112 (trata-se de um número de telefone gratuito) e solicitar uma ambulância ou
- dirigir-se às urgências do hospital mais próximo
- Se tiver uma emergência relacionada com a gravidez, deve contactar ou dirigir-se diretamente à sua unidade local de Maternidade/hospital

1. Telefonar a pedir ajuda (999 ou 112)

Se ligar para um destes números, pode solicitar uma ambulância. Estes números também podem ser usados para chamar a gardaí (polícia), serviço de incêndios, embarcação salva-vidas, serviços de resgate costeiro ou de montanha.

Tente ter a seguinte informação pronta quando liga para o operador da chamada de urgência:

- nome da pessoa doente ou lesionada e a sua data de nascimento
- uma descrição do que se passa com a pessoa (tipo de lesão), que condições médicas ou alergias de que tenha conhecimento)
- onde se encontra e o seu eircode (se o conhecer)

Caso consiga, informe o serviço da ambulância sobre o nome do médico de família da pessoa e a lista da medicação que a pessoa está a tomar.

Não se preocupe se não o conseguir fazer.

Quando telefona aos serviços de urgência, o assistente vai pedir-lhe que fique 'em linha' (isto significa ficar ao telefone) e, se considerarem que ajuda, vão dizer-lhe o que fazer.

O operador na linha telefónica dos serviços de urgência podem ter possibilidade de lhe facultar um intérprete caso precise.

Às vezes, uma pessoa da resposta rápida (uma pessoa com formação médica para o/a ajudar) pode chegar para oferecer ajuda antes de a ambulância chegar.

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/

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 for more information.

2. Ir às urgências de um hospital

Numa urgência em que você ou alguém que conheça tenha uma lesão ou doença grave e inesperada, pode dirigir-se às urgências num hospital.

- Se tiver uma emergência relacionada com a gravidez, deve contactar ou dirigir-se diretamente à sua unidade local de Maternidade/hospital

Se desejar falar com alguém ao telefone sobre como se está a sentir ligue 1 nos dois serviços telefónicos abaixo.

Risco de suicídio

Ligue 999 ou 112 se você ou alguém que conhece estiver em risco de se magoar ou a outra pessoa.

Crise de saúde mental

Uma crise de saúde mental geralmente significa que deixou de conseguir lidar com ou de controlar a sua situação.

Numa crise, deve conseguir ajuda o mais rapidamente possível.

Um médico de família pode oferecer apoio a todas as pessoas em crise. Se possível, peça a alguém para o/a acompanhar.

Vá ou telefone às urgências do seu hospital geral local www.hse.ie/eng/services/maps/

A linha de informação YourMentalHealth é um serviço telefónico que pode contactar por telefone a qualquer altura.

Um membro da nossa equipa pode informá-lo sobre:

- os apoios e serviços de saúde mental que lhe disponibilizamos
- como aceder a diferentes serviços facultados pela HSE ou os nossos parceiros financiados
- horas de abertura

Linha telefónica gratuita: 1800 111 888

A linha de informação YourMentalHealth não é um serviço de aconselhamento.

Visite www.yourmentalhealth.ie para mais informações.

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
- Visit 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 for more information.

Outros apoios por telefone

Se desejar falar com alguém ao telefone sobre como se está a sentir ligue 1 nos dois serviços telefónicos abaixo.

Samaritans

O serviço de telefone dos Samaritans está disponível 24 horas por dia. Facultam um serviço de escuta a todas as pessoas que precisam do mesmo, não obstante o que estão a passar.

Para apoio confidencial, sem juízos de valor:

- Linha de telefone gratuita: 116 123
- Email: jo@samaritans.ie
- Visite www.samaritans.ie para detalhes da delegação mais próxima

Pieta House

Facultam apoio a pessoas suicidas e pessoas que se automutilam.

- Linha de telefone gratuita: 1800 247 247
- Envie a mensagem HELP para 51444 – aplicam-se taxas normais de mensagem

ChildLine

- Linha de telefone gratuita: 1800 66 66 66
- Envie uma mensagem com 'Talk' para 50101

Apoio presencial

Para apoio presencial contacte o seu médico de família.

Ajuda urgente

Ligue para 999 ou 112 para solicitar o serviço de ambulância se você ou alguém que conhece precisa de ajuda de urgência.

Podem existir outros apoios de saúde local, incluindo os apoios de saúde mental, na sua zona.

Visite www.yourmentalhealth.ie para mais informações.

Who we are ...



Quem somos nós...

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:

A HSE é responsável por prestar serviços de cuidados de saúde pública na Irlanda. HSE significa Executivo de Serviço de Saúde. Foi constituída pelo Governo Irlandês.

Na HSE, queremos prestar-lhe o melhor tratamento e cuidado possível. Pode haver alturas, no entanto, em que pensa que poderíamos fazer melhor e às vezes poderá querer contar-nos sobre algo que fizemos bem.

Independentemente da sua idade, tem direitos quando se trata da sua saúde incluindo:

- o direito de dar a sua opinião e de ser ouvido(a)
- o direito a reclamar se não estiver satisfeito(a) com algo que tenhamos feito

Queremos que nos diga no caso de ter um comentário, um elogio ou reclamação sobre o seu cuidado de saúde. Para informação sobre como fazer um comentário, elogio ou reclamação, visite:

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.

Esperamos que tenha considerado este guia útil

A informação neste livro, incluindo os recursos e as ligações, não substituem aconselhamento médico por parte de profissionais de cuidados de saúde tais como enfermeiro(a), enfermeiro(a) de saúde pública, médico de família ou obstetra.

Todas as pessoas são diferentes.

Fale sempre com um profissional de cuidados de saúde para que lhe possam dar o aconselhamento médico e o cuidado que precisa.

Fizemos todos os esforços para nos certificarmos de que este guia está atualizado em termos de aconselhamento médico. Mas, com tantas alterações a acontecerem nos cuidados de saúde, torna-se uma tarefa difícil. Vamos atualizar este guia novamente para incluir nova informação quando o imprimirmos novamente.

Esperamos que considere esta informação útil e desejamos-lhe uma boa experiência a utilizar o nosso sistema de saúde.

Get more information

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

Obtenha mais informação

Pode obter bastante informação útil nas seguintes hiperligações:

| | |
|--|--|
| www.hse.ie | |
| 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. | O Health Service Executive facultar serviços na Irlanda, os websites abaixo fazem parte do HSE e vão proporcionar-lhe mais informação sobre estes serviços e apoios. |
| www.hse.ie/eng/about/Who/primarycare/socialinclusion/about-social-inclusion/translation-hub | |
| Translated documents on common health concerns and other topics as well as access to online health apps | Documentos traduzidos sobre assuntos comuns de saúde e outros tópicos assim como acesso a apps de saúde online |
| www.immunisation.ie | |
| Information about vaccination | Informação sobre vacinação |
| undertheweather.ie | |
| Health education and management of minor illnesses | Educação de saúde e gestão de doenças de menor gravidade |
| www.yourmentalhealth.ie | |
| Supports and education for your mental health | Apoios e educação para a sua saúde mental |
| www.medicalcard.ie | |
| Medical card online service | Serviço online de cartão médico |

| Detalhes de contacto importantes | | | | | |
|------------------------------------|--|---|------|--|------|
| Doctor: | | Médico: | Tel: | | Tel: |
| Local health office: | | Consultório local de saúde: | Tel: | | Tel: |
| Public Health Nurse: | | Enfermeiro(a) de saúde pública: | Tel: | | Tel: |
| Accident and Emergency Department: | | Departamento de Acidente e Urgência: | Tel: | | Tel: |
| Out of hours GP Service: | | Serviço de Médico de Família Fora de horas: | Tel: | | Tel: |
| Pharmacy: | | Farmácia: | Tel: | | Tel: |
| Maternity services: | | Serviços de maternidade: | Tel: | | Tel: |

