



About the Irish health system

A guide for refugees and other migrants

Apie Airijos sveikatos priežiūros sistemą

Vadovas pabėgėliams ir kitiems migrantams





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

Apie šį vadovą

Sveiki atvykę į Airiją. Valstybinių sveikatos tarnybų valdymo organizacija (angl. Health Service Executive, HSE) sukūrė šį glaustą vadovą siekdama supažindinti jus su Airijos sveikatos priežiūros sistema.

Vadovą sudaro trys dalys:

1 dalyje paaiškinama, kaip gauti skirtingų rūšių sveikatos priežiūros paslaugas, nemokamas paslaugas ir kaip veikia bendrosios praktikos gydytojų, vaistinių ir ligoninių sistema. 1 dalis prasideda 4 puslapyje.

2 dalyje pateikiama informacija apie specialistų paslaugas:

- dantų gydymą;
- akių tyrimus;
- klausos aparatus;
- vakcinas.

Čia taip pat aprašomas ir personalas, kurį galite sutikti sveikatos priežiūros sistemoje. 2 dalis prasideda 9 puslapyje.

3 dalyje aprašoma, kaip elgtis, kai reikia skubios pagalbos. 3 dalis prasideda 12 puslapyje.

Neišmeskite šio vadovo

Tai – svarbus dokumentas. Neišmeskite, nes jo prireiks ateityje.

Jei nesuprantate bet kurios šio vadovo dalies, kreipkitės pagalbos į vietos sveikatos priežiūros centrą. Daugiau informacijos galite rasti internete adresu www.hse.ie arba

„Callsave“: 1850 24 1850

Telefonu: 041 685 0300

El. paštu: 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**

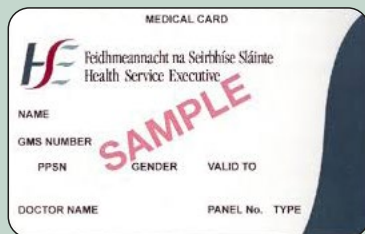
You need the following information to apply for a medical card: name, address, date of birth, Personal Public Service Number (PPSN), social welfare payment information and GP (doctor) acceptance and signature.

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.

If you are over 70 you will 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.

1 dalis. Kaip gauti skirtingų rūšių sveikatos priežiūros paslaugas ir kaip veikia sistema?

Kaip gauti sveikatos priežiūros paslaugą?

Atvykę į Airiją sužinosite, kur kreiptis dėl medicinos kortelės. Ji suteiks jums teisę nemokamai gauti tam tikras sveikatos priežiūros paslaugas. **Dėl šios kortelės galite kreiptis internetu, adresu www.medicalcard.ie**

Kreipdamiesi dėl medicinos kortelės turėsite pateikti šiuos duomenis: vardą, pavardę, adresą, gimimo datą, asmens socialinio draudimo numerį (angl. Personal Public Service Number, PPSN), socialinių išmokų informaciją, registraciją pas bendrosios praktikos gydytoją ir parašą.

Likus trims mėnesiams iki medicinos kortelės galiojimo laiko pabaigos (po kurios kortelės naudoti nebegalima) bus iš naujo įvertinama, ar žmogui gali būti pratęsimas kortelės galiojimas. Tačiau HSE gali bet kuriuo metu nuspręsti įvertinti, ar žmogus gali ir toliau naudotis kortele.

Jei jums daugiau nei 70 metų, taip pat turite kreiptis dėl kortelės.

Kortelė atrodo taip:



Ar turėsiu mokėti už sveikatos priežiūros paslaugas?

Turint medicinos kortelę didžioji dalis sveikatos priežiūros paslaugų yra teikiamos nemokamai.

Kiek laiko galėsiu naudotis medicinos kortele?

Įprastai kortelė galioja apie **du metus**. Prieglobsčio prašytojams kortelė suteikiama vieneriems metams. HSE raštu primins jums apie kortelės galiojimo pratęsimą. Norėdami pratęsti kortelės galiojimą nepamirškite užpildyti ir atsiųsti šių formų.

Jei jums daugiau nei 70 metų, medicinos kortelės turėsite kreiptis tik vieną kartą.

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.

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.

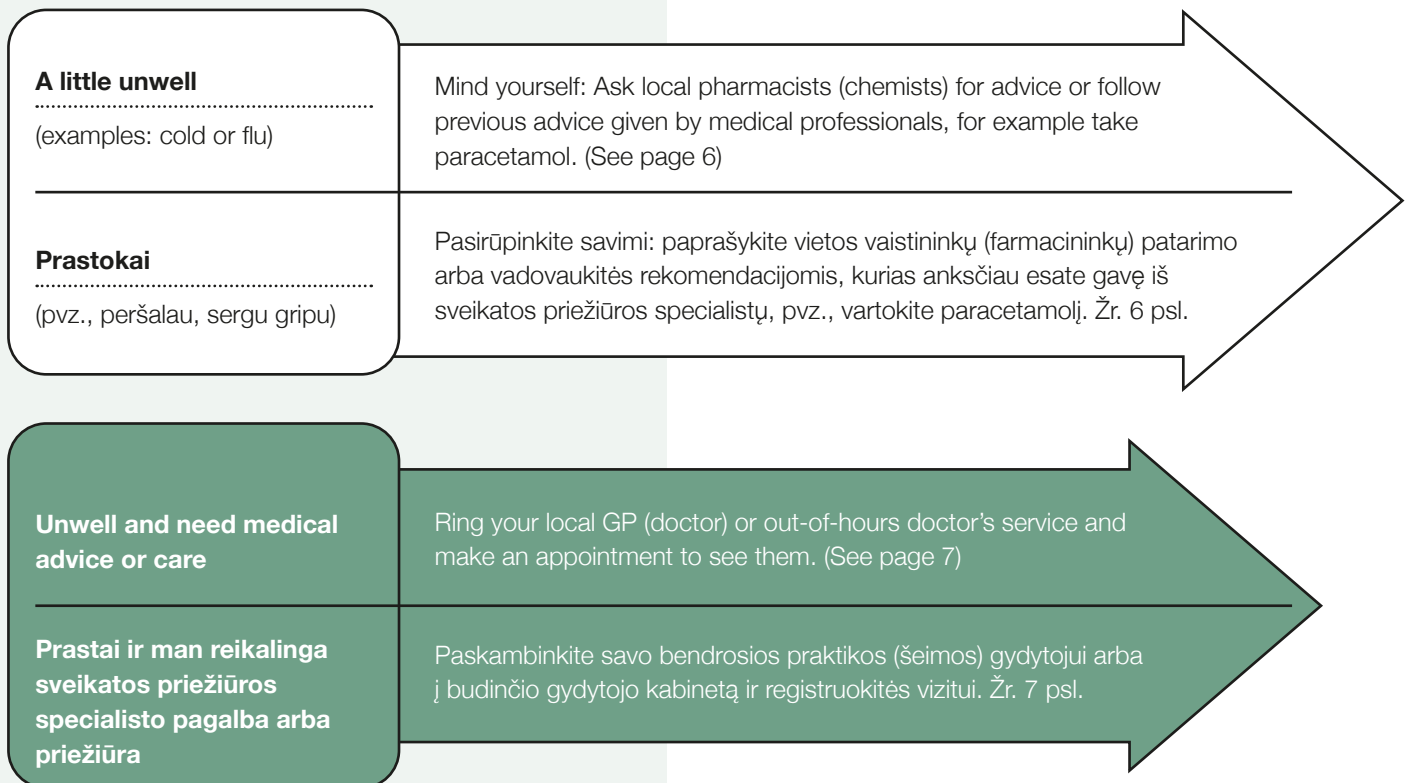
Kreipdamiesi dėl naujos kortelės arba pakaitinės kortelės, paraiškos formoje privalote pateikti visą prašomą informaciją. Privalote pranešti sveikatos priežiūros specialistams ir tarnyboms jei informacija (pvz., jūsų adresas, kontaktiniai duomenys) arba sveikatos ar finansinės aplinkybės pasikeičia.

Tikrindama, ar jums gali būti suteikta kortelė, HSE paprašys jūsų sutikimo susisiekti su kitais departamentais.

Tai, ar galėsite pasilikti savo medicinos kortelę, priklauso nuo jūsų asmeninių, socialinių, sveikatos ir finansinių aplinkybių. Tai gali reikšti, kad suradę darbą arba pagerėjus finansinei padėčiai kortelės pasilikti negalėsite.

Kaip elgtis pasijutus prastai?

Priklauso nuo to, kaip prastai jaučiatės.



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).
Labai prastai arba susidūriau su netikėta ar rimta liga	Paskambinkite savo bendrosios praktikos (šeimos) gydytojui arba į budinčio gydytojo kabinetą ir registruokitės vizitui. Jums gali tekti važiuoti į artimiausią skubios pagalbos skyrių arba priėmimą. Jei susidūrėte su liga arba sužalojimu, kurio bendrosios praktikos gydytojas negali tiksliai diagnozuoti arba išgydyti, būsite nusiųstas į ligoninę. Jei gydytojas manys, kad jums reikalingas skubus gydymas, jis išrašys jums siuntimą į priėmimą (angl. Local Injury Unit, LIU) arba ligoninės skubios pagalbos skyrių (dar vadinamą SPS). Žr. 7 ir 12 puslapius.
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.
Jeį įtariate ar esate įsitikinusi, kad laukiatės arba neseniai susilaukėte kūdikio.	Įtarusi arba įsitikinusi, kad laukiatės, turėtumėte susisiekti su savo bendrosios pagalbos (šeimos) gydytoju, kuris nusiųs jus į vietos ginekologijos ir akušerijos skyrių / ligoninę. Į ginekologijos ir akušerijos skyrių galite kreiptis dėl reguliarių tyrimų bei jei turite klausimų ar prireikus skubios pagalbos dėl nėštumo. Airijoje gyvenančioms moterims nėštumo priežiūra yra teikiama nemokamai.

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

Toliau rasite detalesnį šių atvejų aprašymą.

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.

Prastokai

Turėtumėte pasirūpinti savimi ar žmogumi, kurį prižiūrite. Kreipkitės į vaistininką (farmacininką) ir ieškokite detalesnės informacijos patikimose interneto svetainėse (žr. „Raskite daugiau informacijos“ 14 psl.)

Pasirūpinkite savimi ir savo artimaisiais

Savimi ir kitais prižiūrimais asmenimis pasirūpinsite:

- sveikai valgydami;
- gerdami pakankamai vandens;
- reguliariai mankštindamiesi;
- dėvėdami Airijos orams tinkančius drabužius ir avalynę.

Kreipkitės pagalbos į vietos vaistininką (farmacininką)

Vietos vaistininkas (farmacininkas) gali suteikti nemokamų rekomendacijų. Prireikus galėsite įsigyti vaistų. Žr. 10–11 psl. Vaistinė – tai parduotuvė, kurioje yra ruošiami ir parduodami vaistiniai preparatai.

Raskite daugiau informacijos

Rekomenduojame labai gerą interneto svetainę www.undertheweather.ie Įveskite šį adresą internete, kad rastumėte naudingų patarimų, padėsiančių pasirūpinti savo sveikata ir išsigydyti įprastus susirgimus.

Prireikus, sveikatos priežiūros specialistai suteiks kvalifikuotą pagalbą.

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.

Jaučiuosi prastai ir man reikalinga sveikatos priežiūros specialisto pagalba

Jei manote, kad jums yra reikalinga sveikatos priežiūros specialisto pagalba, turite apsilankyti pas bendrosios praktikos (šeimoms) gydytoją. Šie specialistai yra kvalifikuoti **gydytojai**, teikiantys paslaugas bendruomenei.

Jei galite, registruokitės vizitui pas gydytoją.

Įprastai norėdami apsilankyti pas bendrosios praktikos (šeimoms) gydytoją turite **užsiregistruoti**. Jei turite medicinos kortelę, vizitas pas bendrosios praktikos gydytoją jums **nieko nekainuos**. Kitu atveju už vizitą gali tekti susimokėti 50–60 Eur. Savo gydytojo įkainių galite teirautis registruodamiesi.

Bendrosios praktikos gydytojai sprendžia bendrojo pobūdžio sveikatos ir medicininės problemas. Jie gali:

- **atlikti** tyrimus ir nustatyti, kas jums nutiko;
- **gydyti** ligas ir nesunkius sužalojimus bei patarti, kaip pasveikti;
- **išrašyti** receptą – dokumentą, leidžiantį vaistininkams išduoti jums vaistus, kurie gali būti parduodami tik gydytojui nustačius, kad vaistai yra reikalingi;
- **patarti** dėl psichinės sveikatos priemonių, kuriomis galite pasinaudoti jei kankina liūdesys arba nerimas.

Kas nutiks, jei bendrosios praktikos gydytojas negalės nustatyti man tikslios diagnozės arba paskirti gydymo?

Jei susidūrėte su liga arba sužalojimu, kurio bendrosios praktikos gydytojas negali tiksliai diagnozuoti arba išgydyti, būsite nusiųstas į ligoninę. Jei gydytojas manys, kad jums reikalingas skubus gydymas, jis išrašys jums siuntimą į priėmimą (angl. Local Injury Unit, LIU) arba skubios pagalbos skyrių (dar vadinamą SPS).

Jei jūsų atvejis nėra skubus, tačiau jums yra reikalingas gydymas, jūsų bendrosios praktikos gydytojas išrašys **jums siuntimą arba nusiųs siuntimą ligoninei**, kad užsiregistruotumėte pas tam tikros srities specialistą, įprastai dirbantį ligoninėje ir galintį suteikti reikiamus patarimus arba paskirti reikiamą gydymą, tačiau vizito pas specialistą gali tekti palaukti. Jei turite medicinos kortelę, šis vizitas nieko nekainuos.

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.

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.

Airijoje sveikatos priežiūros specialistai (pvz., gydytojai) pirmiausia stengiasi apžiūrėti tuos pacientus, kuriems labiausiai reikalinga pagalba. Sprendimą dėl paciento, kuriems pirmiausia reikalinga pagalba, priima sveikatos priežiūros specialistai. Tai reiškia, kad vizito pas gydytoją gali tekti palaukti. Jei nekalbate angliškai, paklauskite, ar jums gali būti paskirtas vertėjas.

Ką daryti, jei laukiusi?

Jei įtariate arba esate nėščia, galite susisiekti su vietos akušerijos ir ginekologijos skyriumi / ligonine ir kreiptis patarimo arba, priklausomai nuo situacijos, apsilankyti skyriuje / ligoninėje.

Jūsų bendrosios praktikos (šeimoms gydytojas) nusiųs jus į vietos ginekologijos ir akušerijos skyrių / ligoninę, kurioje jus reguliariai prižiūrės akušeriai ir ginekologai. Ginekologijos ir akušerijos skyrius / ligoninė galės sutarti dėl vertėjo žodžiu paslaugų, kuriomis galėsite naudotis savo vizito metu. Airijoje gyvenančioms moterims ginekologijos ir akušerijos skyriuje / ligoninėje teikiamos paslaugos yra nemokamos.

Jei dėl nėštumo jums reikalinga skubi pagalba, turėtumėte nedelsdama atvykti į ginekologijos ir akušerijos skyrių / ligoninę. To gali prireikti šiais atvejais:

- kraujuojant iš makšties;
- jei iš makšties teka skystis;
- sumažėjus ar pasikeitus kūdikio judesiams;
- jei skauda galvą / liejasi vaizdas akyse / kankina rėmuo;
- jums nustatytas aukštos rizikos nėštumas;
- pajutus gimdymo požymius.

Ką turėčiau pasakyti savo bendrosios praktikos (šeimoms) gydytojui?

Prieš paskirdamas jums gydymą bendrosios praktikos gydytojas užduos jums klausimus apie jūsų sveikatos ir ligų istoriją.

Gydytojas paklaus jus:

- apie kitas ligas ir sužalojimus, kuriuos esate patyrę;
- kaip jie buvo gydomi;
- ar esate alergiškas;
- kokius vaistus vartojate.

Atsakykite į visus klausimus, kuriuos jums užduos bendrosios praktikos gydytojas. Tai padės jam tinkamai diagnozuoti ligą ir nuspręsti, koks gydymas jums geriausiai tiktų.

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.

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.

Lankydamiės pas bendrosios praktikos gydytoją su savimi turėkite medicinos kortelę ir, jei manote, kad gydytojui tai bus naudinga, bet kokią kitą informaciją apie sveikatą ar medicininius išrašus.

Ar norėdamas apsilankyti pas bendrosios praktikos gydytoją turiu registruotis?

Dažniausiai taip, nes didžioji dalis bendrosios praktikos gydytojų priima užsiregistravusius pacientus. Vienu metu registruotis vizitui gali tik vienas šeimos narys. Jei pas bendrosios praktikos gydytoją nori apsilankyti du arba daugiau žmonių, turite registruotis atskiriems vizitams.

Kai kurios klinikos / gydytojai priima pacientus be registracijos.

Labai svarbu nepraleisti vizito.

Kas nutiks, jei negalėsiu atvykti vizito?

Jei susitariate dėl vizito pas gydytoją ir nepasirodote, **jums gali būti nepasiūlytas kitas vizitas.** Privalote atvykti laiku.

Jeigu negalite atvykti vizito, praneškite apie tai klinikai / gydytojui, kad jūsų vizito laikas galėtų būti paskirtas kitam pacientui. Pranešti apie tai, kad negalite atvykti, galite paskambinę klinikai / gydytojui telefonu. Jei vis vien norite pasirodyti gydytojui, galite registruotis kitam vizitui.

Jei liga arba sužalojimas turi būti ištirtas, bendrosios praktikos gydytojas gali atlikti medicininius tyrimus. Priklausomai nuo jų rezultatų, gydytojas gali nusiųsti jus pas tam tikros srities gydytoją, dirbantį ligoninėje. Tam tikros skirties gydytojas paskirs gydymą, jei jis bus reikalingas.

Svarbu

Dėl vizito pas didžiąją dalį sveikatos priežiūros specialistų reikia **stoti į eilę**, o tai gali reikšti, kad prieš pasirodant pas gydytoją gali tekti ilgai laukti.

Kada dirba bendrosios praktikos gydytojų kabinetai?

Įprastai bendrosios praktikos gydytojų kabinetai dirba nuo 9:00 iki 18:00 val.

Kabinetams nedirbant **didžiojoje dalyje** miestų į bendrosios praktikos gydytojų kabinetus galima kreiptis skubios pagalbos po 18:00 val. Tokias paslaugas teikiantys gydytojai vadinami „budinčiais“. Norėdami sužinoti kur ir kada galite apsilankyti gydytojo kabinete ir kaip sutarti dėl vizito ne darbo metu, galite pasitarti su vietos tarnybomis. Budinčio gydytojo paslaugomis galite pasinaudoti skubiai prireikus pasirodyti gydytojui vakare arba savaitgalį.

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.

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.

Budinčio gydytojo paslaugos yra skirtos tik skubiems atvejams. Jūsų bendrosios praktikos gydytojas praneš apie paslaugas ne darbo metu savo atsakiklyje, kuris įsijungs, jei paskambinsite klinikai ne darbo metu. Šios paslaugos įprastai yra teikiamos pirmadieniais–penktadieniais, nuo 18:00 iki 8:00 val. ir 24 val. per parą šeštadieniais, sekmadieniais ir nedarbo dienomis.

Budintis gydytojas nepriima pacientų įprastiems vizitams ir, jei jūsų sveikatos problema nėra skubi, turėtumėte registruotis vizitui pas savo bendrosios praktikos gydytoją įprastu klinikos darbo metu.

Kas nutiks, jei paskambinsiu budinčiam bendrosios praktikos gydytojui?

Paskambinus gydytojui ne darbo metu administratorė užsirašys jūsų asmens duomenis.

Apie jūsų skambutį bus perduota slaugytojui (-ai), kuris (-i) jums perskambins.

Slaugytojas (-a) nuspręs, ar jums reikalinga slaugytojo pagalba telefonu, vizitas pas bendrosios praktikos gydytoją, gydytojo vizitas į namus, siuntimas į ligoninės skubios pagalbos skyrių ar greitoji pagalba.

Apie klinikinius sprendimus arba gydymą, kurį paskyrė budintis gydytojas, bus aprašyta jūsų sveikatos istorijoje, o informacija bus nusiųsta jūsų bendrosios praktikos gydytojui užtikrinant, jog prireikus gydymas bus tęsiamas.

Ar galima užduoti klausimus?

Taip, lankantis pas savo bendrosios praktikos gydytoją ar kitą sveikatos priežiūros specialistą **labai svarbu užduoti klausimus apie paskirtus vaistus arba gydymą.** Personalas mielai atsakys į jums kilusius klausimus.

Three useful questions you should ask:

Rekomenduojame užduoti šiuos tris klausimus:

What is my main problem?	Kokia mano pagrindinė sveikatos problema?
What do I need to do?	Ką turėčiau daryti?
Why is it important for me to do this?	Kodėl svarbu, kad tai padaryčiau?
(Taken from Ask Me 3®)	(šaltinis – „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.

Jeigu jūsų bendrosios praktikos (šėimos) gydytojas išrašo jums vaistus, nusineškite receptą (trumpą dokumentą) į vaistinę, kur įsigysite vaistų.

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.

Kur galiu įsigyti vaistų?

Vaistų galite įsigyti savo **vaistinėje**. Vaistinė – tai parduotuvė, kurioje yra ruošiami ir parduodami vaistiniai preparatai. Daugelį vaistų galima įsigyti tik su bendrosios praktikos (šėimos) gydytojo receptu. Vaistininkai gali suteikti informacijos apie kitus „nereceptinius“ vaistus, kuriems nėra reikalingas gydytojo receptas. Įprastai lauke vaistinės yra žymimos žaliu kryžiumi.



Ask

Paklauskite

<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>Jei turite receptą, užduokite savo vaistininkui (farmacininkui) šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiek vaistų turėčiau išgerti? • Kaip dažnai turėčiau gerti vaistus? • Ar turėčiau gerti vaistus su maistu ar prieš valgį? • Kokie yra vaistų šalutiniai poveikiai (jei tokių yra)? • Kur turėčiau laikyti vaistus (šaldytuve ar vėsioje tamsioje vietoje)?
---	--



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.

Nepamirškite pasakyti:

Pasakykite vaistininkui (farmacininkui) **jeigu**:

- vartojate bet kokius kitus vaistus arba žolinius maisto papildus;
- esate alergiškas;
- turite bet kokių sveikatos sutrikimų, laukiatės arba manote, kad galite lauktis.

Įprasti vaistai ir priemonės

Vaistinėje galite įsigyti paprastus vaistus ir medicinos priemones, pvz.:

- paracetamolį;
- vaistus nuo kosulio ir bintus, kuriems nėra reikalingas gydytojo receptas;
- gali būti naudinga namuose turėti nedideles nereceptinių vaistų (pvz., paracetamolio) atsargas, kurių prireiks gydantis nestiprius susirgimus.

Antibiotikai

Gydymo antibiotikais skyrimui yra taikomos griežtos taisyklės, todėl šiuos vaistus gali išrašyti **tik** bendrosios praktikos ar kiti gydytojai. Vaistininkas (farmacininkas) neparduos antibiotikų, jei neturėsite recepto.

Niekada nesidalinkite arba nesikeiskite vaistais

Niekada nesidalinkite arba nesikeiskite vaistais su kitais žmonėmis. Receptinis vaistas yra skirtas **tiktam** pacientui, kuriam jis buvo išrašytas.

Ar turėsiu mokėti už vaistus, jei turiu receptą?

Turint medicinos kortelę nereikės sumokėti visos kainos už vaistus, kuriems turite receptą. Jei persikėlėte iš apgyvendinimo centro į savo namus ir turite medicinos kortelę, už vaistus turėsite sumokėti Vyriausybės nustatytą mokestį. **Į vaistinę privalote atsinešti savo medicinos kortelę ir pinigų, kuriais sumokėsite už prekes.**

Jei gyvenate apgyvendinimo centre, galite būti atleisti nuo šio mokesčio. Tačiau jei gyvenote apgyvendinimo centre ir išsikraustėte į savo namus, turėsite sumokėti mokestį.

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).

Labai prastai arba susidūriau su netikėta ar rimta liga

Vykite į ligoninės skubios pagalbos skyrių tik jeigu:

- jaučiatės labai prastai;
- staiga pasijutote labai prastai;
- smarkiai susižalojote ir laiku negalite patekti pas bendrosios praktikos gydytoją.

Skubios pagalbos skyriuje būsite gydomas tik šiomis aplinkybėmis. Dėl bet kokio kito gydymo privalote vykti pas bendrosios praktikos (šėimos) gydytoją.

Jei jums reikalinga skubi pagalba arba jums gresia tiesioginis pavojus, skaitykite 3 dalį 18 puslapyje.

Jeigu jums negresia tiesioginis pavojus, apsilankykite pas savo gydytoją

Jeigu jums negresia tiesioginis pavojus, nevykite į skubios pagalbos skyrių, jei to neliepė jūsų bendrosios praktikos gydytojas išrašydamas siuntimą ligoninės personalui.

Jei nuvyksite į skubios pagalbos skyrių ir jums nebus reikalinga skubi pagalba, jums gali tekti ilgai palaukti. Skubios pagalbos skyriaus personalas pirmiausia padeda pacientams, kuriems reikalingas skubus gydymas.

Didžiąją dalį sveikatos problemų gali išspręsti bendrosios praktikos gydytojas arba budintis gydytojas (dirbantis po 18:00 val.).

Part 2: Specialist Services

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.

2 dalis. Gydytojų specialistų paslaugos

Šioje vadovo dalyje aprašomos gydytojų specialistų paslaugos (dantų taisymas, akių tyrimai, klausos aparatai, skiepai). Čia taip pat paaiškinama, koks personalas dirba sveikatos priežiūros sistemoje.

Kur galiu gauti odontologo paslaugas?

Jeigu norite susitvarkyti **dantis**, galite kreiptis į odontologą pagal HSE suaugusių odontologijos paslaugų schemą (turintiems medicinos kortelę HSE paslaugos yra nemokamos). Pagal šią schemą teikiamos tik tam tikros paslaugos. Norėdami sužinoti, kokias paslaugas galite gauti, turėsite apsilankyti savo rajono odontologo kabinete.

Interneto svetainėje www.hse.ie/eng/services/maps rasite informaciją apie netoliese dirbančius odontologus.

Už tam tikras odontologo paslaugas gali tekti susimokėti. Tačiau daugelis odontologų leidžia atsiskaityti išsimokėtinai, tad galėsite mokėti dalimis.

Paslaugos vaikams

Visi vaikai iki 16 metų gali kreiptis į skubios pagalbos odontologijos kliniką, priklausančią HSE odontologų tarnybai.

Norėdami sužinoti, kaip kreiptis skubios pagalbos, susisiekite su vietos klinika.

Kai kurios klinikos priima be registracijos, tačiau norint, kad jūsų dantys būtų apžiūrėti kitose klinikose, gali reikėti užsiregistruoti.

Pradinukams įprastai siūloma apsilankyti pas odontologą 2-oje, 4-oje ir 6-oje klasėje. Jiems bus suteiktas visas reikiamas gydymas. Pagal poreikį pradinukams taip pat bus pasiūlytos specializuotos odontologo (ortodonto) paslaugos.

Kaip galiu sužinoti, ar mano odontologas teikia paslaugas medicinos kortelių turėtojams?

Odontologų, kurie teikia paslaugas medicinos kortelių turėtojams, sąrašą rasite savo vietiniame sveikatos priežiūros centre, gyventojų informavimo centre arba bibliotekoje. Tikėtina, kad į šį sąrašą bus įtrauktas ir odontologas, pas kurį lankotės.

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.

Kaip galiu gauti akių gydymą?

Jei esate suaugęs ir turite medicinos kortelę, kas 2 metus galite gauti nemokamą akių tyrimą ir optiko apžiūrą.

Optikui nusprendus, kad jums reikalingi akiniai, su medicinos kortele kas 2 metus galite gauti naują akinių porą. Jeigu turite medicinos kortelę ir nerimaujate dėl savo regos, susisiekite su vietos sveikatos priežiūros centru ir užsiregistruokite pas optiką.

Jeigu nerimaujate dėl vaiko regos arba akių ir jis:

- lanko darželį, susisiekite su visuomenės sveikatos slaugytoju arba bendrosios praktikos gydytoju;
- lanko pradinę mokyklą, susisiekite su mokyklos slaugytoju arba bendrosios praktikos gydytoju; tyrimai mokyklose atliekami ikimokyklinukams ir visiems naujiems mokiniams; jūsų vaikas gali būti nusiųstas pas akių gydytoją (oftalmologą);
- lanko vidurinę mokyklą, susisiekite su savo bendrosios praktikos gydytoju.

Prireikus skubios pagalbos susisiekite su savo bendrosios praktikos gydytoju / budinčiu gydytoju / skubios pagalbos skyriumi.

Klausos aparatai

Medicinos kortelės turėtojai gali gauti nemokamas HSE paslaugas dėl klausos aparato. Jei turite medicinos kortelę ir norite gauti klausos aparatą, jūsų bendrosios praktikos gydytojas privalo pasirašyti formą nurodydamas, kad šis aparatas yra reikalingas. Turite turėti visas paslaugas apimančią medicinos kortelę, nes jei kortelė skirta tik bendrosios praktikos gydytojo paslaugoms, nemokamo klausos aparato gauti negalėsite.

Priemonės ir aparatai

HSE suteikia įvairias medicinines ir chirurgines priemones ir aparatus, pvz., neįgaliojo vežimėlius ir pagalbines vaikščiojimo priemones. Jos yra suteikiamos nemokamai žmonėms, turintiems medicinos kortelę, ir tiems, kurie yra įtraukti į ilgalaikių ligų schemą (angl. Long Term Illness Scheme). Jūsų būklę turi įvertinti atitinkamas sveikatos priežiūros specialistas.

Kiekviena Bendruomenės sveikatos priežiūros organizacija (angl. Community Healthcare Organisation, CHO) finansuoja medicinines ir chirurgines priemones tuo pačiu būdu. Kartais, jei paslauga yra labai populiari, galite būti įtraukti į laukiančiųjų eilę.

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.

Kaip aš arba mano vaikai galime gauti norimus skiepus?

Skiepai gali padėti apsaugoti jus ir jūsų šeimą nuo tam tikrų ligų. Bet kokius turimus klausimus galite aptarti su savo bendrosios praktikos gydytoju arba visuomenės sveikatos slaugytoju. Norint, kad vaikas gautų apsaugą nuo ligų, jis turi būti paskiepytas atitinkamo amžiaus.

Vaikus svarbu paskiepyti laiku, kad apsaugotumėte juos ir kitus vaikus, kurie yra per jauni ir dar negavo visų skiepų.

Norint apsaugoti vaiką nuo ligų jis turi būti paskiepytas tinkamo amžiaus. Vaikui reikalingos kelios, o ne viena skiepo dozė. Jeigu jūsų vaikas buvo paskiepytas prieš atsikraustant į Airiją, pasitarkite su gydytoju.

Nėščiosios turėtų pasiskiepyti nuo gripo ir kokliušo, nes šie skiepai apsaugos jas nuo šių susirgimų.

Prieš skiepydamiesi turėsite duoti sutikimą dėl savo ir savo vaikų iki 16 metų skiepijimo.

Skiepai vaikams yra nemokami.

Kas yra sutikimas?

Jūsų taip pat bus prašoma duoti informuotą sutikimą (leidimą) atlikti operaciją ar skirti gydymą. Turite suprasti savo pasirinkimą ir ką reiškia sutikti su tam tikra procedūra, gydymu ar skiepu. Paprašykite medicinos personalo detalai paaiškinti, ką reiškia sutikimas su įvairiomis procedūromis ir gydymais.

Ką daryti, jeigu nešneku angliškai?

Jeigu nešnekaite angliškai, praneškite apie tai medicinos personalui ir paklauskite, ar jums gali būti užsakytos vertėjo žodžių paslaugos.

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: _____

Kritiškų atvejų kampanija (angl. In Case of Emergency, ICE)

Sveikatos priežiūros personalas paprašys jūsų pateikti šių asmenų kontaktinius duomenis:

- jūsų sutuoktinio (-ės) arba šeimos nario;
- pažįstamo žmogaus, su kuriuo galima susisiekti prireikus pagalbos.

Kritiniu atveju paprašysime jūsų pateikti šiuos kontaktinius duomenis. Šią informaciją saugosime savo registruose. Šie duomenys bus privati ir konfidencialūs. Kritiškų atvejų kampanijos kontaktai turėtų būti suaugę žmonės, kuriuos pažįstate ir kuriais pasitikite.

- Įveskite ICE kontaktinį telefono numerį į savo mobiliojo telefono adresų knygelę.
- Rekomenduojame telefone išsaugoti šią žinutę anglų kalba, kuria užsiregistruotumėte vizitui:

Mano vardas yra _____

Mano gimimo data yra _____

Aš kalbu arabiškai (ar kita kalba) ir man reikalingas vertėjas žodžiu.

(Jei nekalbu angliškai) susisiekite su šiuo

žmogumi _____

Ryšys su šiuo žmogumi: _____

Vieta (adresas): _____

Telefono Nr. / el. pašto adresas:

Taip pat rekomenduojame telefone saugoti žinutę anglų kalba, kurią panaudotumėte pasiklydę:

Sveiki, mano vardas yra _____

Ką tik atsikrausčiau į Airiją ir pasiklydau.

Mano adresas yra _____

Mano Eircode yra _____

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)

Kokius kitus sveikatos priežiūros specialistus galiu sutikti?

Naudodamiesi sveikatos priežiūros sistemos paslaugomis sutiksite gydytojus, vaistininkus ir kitus specialistus:

- ergoterapeutus;
- fizioterapeutus;
- visuomenės sveikatos slaugytojus

(detali informacija apie tai, kuo šie specialistai užsiima, pateikiama toliau).

Ergoterapeutai ir fizioterapeutai

Jei jums sunku stovėti, vaikščioti arba judėti ar jeigu jūs atsigauunate po sužalojimo, tikėtina, jog jums bus paskirtas vizitas pas **ergoterapeutą arba fizioterapeutą**.

Visuomenės sveikatos slaugytojas

Visuomenės sveikatos slaugytojas gali atvykti pas jus arba susitikti su jumis vietos klinikoje. Iš esmės visuomenės sveikatos slaugytojai rūpinasi:

- kūdikiais ir vaikais;
- ką tik pagimdžiusiomis motinomis;
- vyresnio amžiaus žmonėmis.

Jei pas jus lankėsi visuomenės sveikatos slaugytojas, bendruomenės slaugytojas arba ergoterapeutas, taip nutiko todėl, kad jūsų vardą jiems perdavė HSE po jūsų vizito pas bendrosios praktikos gydytoją arba apsilankymo ligoninėje. Daugiau informacijos apie šių specialistų teikiamas paslaugas ieškokite vietos HSE sveikatos priežiūros centre, pas bendrosios praktikos gydytoją arba internetu, adresu

[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.

3 dalis. Ką daryti nutikus nelaimei

Ką daryti nutikus nelaimei?

Nutikus nelaimei turite du pasirinkimus. Galite:

- skambinti 999 arba 112 (nemokamu telefono numeriu) ir kviesti greitąją mediciną arba
- nuvykti į artimiausios ligoninės skubios pagalbos skyrių.
- Jei skubus atvejis yra susijęs su nėštumu, turėtumėte susisiekti arba nuvykti į savo vietos ginekologijos ir akušerijos skyrių / ligoninę.

1. Kvieskite pagalbą (skambinkite 999 arba 112)

Paskambinę vienu iš šių telefono numerių galėsite išsikviesti greitąją mediciną. Šiais telefono numeriais taip pat galite išsikviesti gardaí (policiją), ugniagesius, gelbėjimo valtis tarnybą, kranto apsaugos tarnybą arba kalnų gelbėtojus.

Kalbėdamiesi su bendrojo pagalbos centro operatoriumi stenkitės pasiruošti šią informaciją:

- susirgusio arba sužeisto žmogaus vardą, pavardę ir gimimo datą;
- informaciją apie tai, kas žmogui nutiko (sužalojimo rūšis), jums žinomus sveikatos sutrikimus arba alergijas;
- savo buvimo vietą ir Eircode (jei jį žinote).

Jei įmanoma, praneškite greitosios medicinos pagalbos personalui žmogaus bendrosios praktikos gydytojo vardą ir pavardę bei vartojamų vaistų sąrašą.

Nesijaudinkite, jei negalite to padaryti.

Kai paskambinsite bendrajam pagalbos centrui personalas paprašys jūsų „nepadėti ragelio“ (palaukti) ir, jei jie mano kad tai bus naudinga, pasakys, ką turite daryti.

Bendrojo pagalbos centro operatorius taip pat gali sujungti su vertėju žodžiu, jei jis yra reikalingas.

Kartais skubios pagalbos tarnybos darbuotojas (asmuo, kuris yra baigęs medicinos mokymus ir pasiruošęs jums padėti) gali atvykti ir padėti jums prieš atvykstant greitajai medicinai.

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. Nuvykite į ligoninės skubios pagalbos skyrių

Jei jums reikalinga skubi pagalba dėl jūsų ar jūsų pažįstamo žmogaus rimtos ir netikėtos ligos arba sužalojimo, galite vykti į ligoninės skubios pagalbos skyrių.

- Jei skubus atvejis yra susijęs su nėštumu, turėtumėte susisiekti arba nuvykti į savo vietos ginekologijos ir akušerijos skyrių / ligoninę.

Jei apie tai, kaip jaučiatės, norite pasikalbėti telefonu, paskambinkite vienu iš toliau nurodytų telefonų.

Savižudybės rizika

Paskambinkite 999 arba 112, jei jūs ar jūsų pažįstamas žmogus ketina sužaloti save ar ką nors kitą.

Psichinės sveikatos krizė

Psichinės sveikatos krizė dažnai reiškia, kad jūs nebesijaučiate galintis susidoroti arba kontroliuoti situaciją.

Ištikus krizei privalote kaip įmanoma greičiau kreiptis pagalbos.

Bendrosios pagalbos gydytojas yra pasiruošęs padėti visiems krizės ištiktiems žmonėms. Jei įmanoma, paprašykite, kad jus kas nors palydėtų.

Nuvykite arba paskambinkite į vietos ligoninės skubios pagalbos skyrių www.hse.ie/eng/services/maps/

Bet kuriuo metu galite paskambinti į „YourMentalHealth“ informacinę liniją.

Mūsų komandos narys yra pasiruošęs papasakoti jums apie:

- psichinės sveikatos priemones ir tarnybas, į kurias galite kreiptis;
- kaip gauti įvairias HSE ir mūsų finansuojamų partnerių teikiamas paslaugas;
- darbo laiką.

Nemokamas telefono numeris: 1800 111 888

„YourMentalHealth“ informacinė linija nėra skirta konsultacijoms.

Daugiau informacijos rasite adresu www.yourmentalhealth.ie.

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.

Kita pagalba telefonu

Jei apie tai, kaip jaučiatės, norite pasikalbėti telefonu, paskambinkite vienu iš toliau nurodytų telefonų.

„Samaritans“

„Samaritans“ paslaugas telefonu galite gauti visą parą. Jie yra pasiruošę išklaudyti visų, nepriklausomai nuo to, ką išgyvenate.

Konfidencialios pagalbos be pasmerkimo kreipkitės:

- nemokamu telefono numeriu 116 123
- el. paštu jo@samaritans.ie
- Informacijos apie artimiausią padalinį ieškokite adresu www.samaritans.ie

„Pieta House“

Organizacija teikia pagalbą j savižudybę ir savižalą linkusiems asmenims.

- Nemokamas telefono numeris: 1800 247 247
- Rašykite žinutę HELP telefonu 51444. Taikomi standartiniai žinučių siuntimo įkainiai

„ChildLine“

- Nemokamas telefono numeris 1800 66 66 66
- Siųskite nemokamą žinutę su žodžiu „Talk“ telefonu 50101

Asmeninė pagalba

Norėdami gauti asmeninę pagalbą susisiekite su savo bendrosios praktikos gydytoju.

Skubi pagalba

Paskambinkite 999 arba 112 ir kvieskite greitąją medicinos pagalbą, jei jums ar jūsų pažįstamam žmogui reikalinga skubi pagalba.

Jūsų rajone gali veikti kitos vietinės pagalbos organizacijos, įskaitant psichinės sveikatos pagalbos organizacijas.

Daugiau informacijos rasite adresu www.yourmentalhealth.ie.

Who we are ...



Kas mes esame...

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 įsipareigoja teikti visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas Airijoje. HSE yra valstybinių sveikatos tarnybų valdymo organizacija. Ją įkūrė Airijos Vyriausybė.

Mes, HSE, norime suteikti jums pačią geriausią priežiūrą ir gydymą. Tačiau kartais galite manyti, kad galėtume labiau pasistengti, o kartais galite norėti padėkoti mums už gerą darbą.

Kad ir kokio amžiaus būtumėte, jūs turite tam tikras teises į savo sveikatą:

- teisę pasisakyti ir būti išklausytam;
- teisę pasiskųsti, jeigu jūs netenkina mūsų darbas.

Norime, kad pranešumėte mums, ką manote, padėkotumėte arba pasiskųstumėte dėl savo sveikatos priežiūros. Informacijos apie tai, kaip palikti komentarą, padėką ar skundą, ieškokite adresu:

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.

Tikimės, kad šis vadovas buvo naudingas

Šiame vadove pateikiama informacija, įskaitant šaltinius ir nuorodas, nepakeičia sveikatos priežiūros specialistų (pvz., jūsų slaugytojo, visuomenės sveikatos slaugytojo, bendrosios praktikos gydytojo arba akušerės, nuomonės.

Visi žmonės yra skirtingi.

Dėl reikiamos priežiūros ir rekomendacijų visuomet pasitarkite su sveikatos priežiūros specialistu.

Dėjome visas pastangas, kad šiame vadove būtų pateikiama naujausia informacija apie sveikatą. Tačiau sveikatos priežiūra nuolat keičiasi, tad tai padaryti gali būti sunku. Spausdindami naują šio vadovo leidimą jį įtrauksime naujausią informaciją.

Tikimės, kad šį informaciją jums buvo naudinga ir linkime sėkmingai naudotis mūsų sveikatos priežiūros sistema.

Get more information

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

Raskite daugiau informacijos

Daug naudingos informacijos galite rasti šiose interneto svetainėse:

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.	Valstybinių sveikatos tarnybų valdymo organizacija teikia sveikatos priežiūros paslaugas Airijoje. Toliau pateiktos interneto svetainės priklauso HSE ir gali suteikti naudingos informacijos apie paslaugas ir pagalbos priemones.
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	Išversti dokumentai apie visuomenės sveikatą ir kitas temas bei prieiga prie internetinių sveikatos priežiūros programėlių
www.immunisation.ie	
Information about vaccination	Informacija apie vakcinaciją
undertheweather.ie	
Health education and management of minor illnesses	Švietimas sveikatos klausimais ir smulkių susirgimų valdymas
www.yourmentalhealth.ie	
Supports and education for your mental health	Pagalba ir švietimas psichinės sveikatos klausimais
www.medicalcard.ie	
Medical card online service	Internetinė medicinos kortelės paslauga

Contacts importants		Svarbi kontaktinė informacija			
Doctor:		Gydytojas:	Tel:		Tel. Nr.
Local health office:		Vietos sveikatos priežiūros biuras:	Tel:		Tel. Nr.
Public Health Nurse:		Visuomenės sveikatos slaugytojas:	Tel:		Tel. Nr.
Accident and Emergency Department:		Skubios pagalbos skyrius:	Tel:		Tel. Nr.
Out of hours GP Service:		Budintis bendrosios praktikos gydytojas:	Tel:		Tel. Nr.
Pharmacy:		Vaistinė:	Tel:		Tel. Nr.
Maternity services:		Akušerijos ir ginekologijos paslaugos:	Tel:		Tel. Nr.

