



# About the Irish health system

A guide for refugees and other migrants

# Irlandzki system opieki zdrowotnej

Poradnik dla uchodźców i migrantów



Seirbhís Sláinte  
Níos Fearr  
á Forbairt

Budujemy  
Lepszą Służbę  
Zdrowia



## About this guide

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

### The guide is in three parts:

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

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

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

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

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

### Keep this guide

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

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

**Callsave:** 1850 24 1850

**Phone:** 041 685 0300

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

## Co jest w tym poradniku

Witamy w Irlandii. Zarząd Opieki Zdrowotnej (Health Service Executive - HSE) opracował ten krótki poradnik, aby pomóc Ci zrozumieć jak działa irlandzki system opieki zdrowotnej.

### Poradnik składa się z trzech części:

**Część 1** zawiera informacje o tym, jak uzyskać dostęp do różnych rodzajów opieki zdrowotnej, usług, które są bezpłatne oraz jak działają przychodnie lekarskie (GP), apteki (pharmacy) i system szpitalny. Część 1 zaczyna się na stronie 4.

**Część 2** zawiera informacje o usługach specjalistycznych takich jak:

- zabiegi stomatologiczne,
- badania wzroku,
- aparaty słuchowe,
- szczepienia.

Zawiera również informacje o niektórych pracownikach, których możesz spotkać w systemie opieki zdrowotnej. Część 2 zaczyna się na stronie 9.

**Część 3** mówi o tym, co robić w nagłych wypadkach. Część 3 zaczyna się na stronie 12.

### Zachowaj ten poradnik

To ważny dokument, więc zachowaj go, ponieważ będzie Ci potrzebny.

Jeśli nie rozumiesz jakiejś części tego poradnika, poproś o pomoc w lokalnym ośrodku zdrowia. Więcej informacji można również uzyskać w internecie pod adresem [www.hse.ie](http://www.hse.ie) lub pod numerami telefonu:

**Infolinia:** 1850 24 1850

**Numer telefonu:** 041 685 0300

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

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

### How do I access the health service?

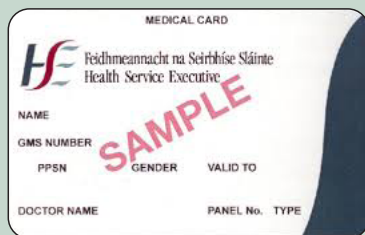
When you arrive in Ireland, you will learn how to apply for a medical card. This card gives you free access to some health services. **You can apply for it online at [www.medicalcard.ie](http://www.medicalcard.ie)**

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

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

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

#### The card looks like this:



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

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

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

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

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

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

## Część 1: Jak uzyskać dostęp do różnych rodzajów opieki zdrowotnej i jak ten system działa

### Jak uzyskać dostęp do służby zdrowia?

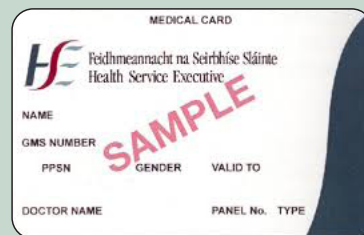
Po przyjeździe do Irlandii dowiesz się, jak ubiegać się o kartę medyczną. Karta ta zapewnia bezpłatny dostęp do niektórych usług zdrowotnych. **Można złożyć wniosek online pod adresem [www.medicalcard.ie](http://www.medicalcard.ie)**

Aby ubiegać się o kartę medyczną, potrzebujesz następujących informacji: imię i nazwisko, adres, data urodzenia, numer PPSN, informacje o płatnościach z opieki społecznej oraz akceptacja i podpis lekarza rodzinnego (GP).

Trzy miesiące przed wygaśnięciem karty medycznej (nie można jej już używać) zostanie przeprowadzona weryfikacja, aby sprawdzić, czy dana osoba nadal kwalifikuje się do otrzymania karty medycznej. HSE może sprawdzić w dowolnym momencie, czy dana osoba kwalifikuje się do otrzymania karty medycznej.

Jeśli masz ponad 70 lat, będziesz musiał również złożyć wniosek o kartę medyczną.

#### Karta wygląda tak:



### Czy będę musiał płacić za usługi zdrowotne?

Większość świadczeń zdrowotnych jest **bezpłatna z kartą medyczną**.

### Na jak długo będę mieć kartę medyczną?

Karta jest zwykle ważna przez około **dwa lata**. Osoby ubiegające się o ochronę otrzymują kartę na rok. HSE napisze, aby przypomnieć Ci o odnowieniu karty. Prosimy wypełnić i odesłać niniejsze formularze w celu odnowienia karty.

Jeśli masz ponad 70 lat, będziesz musiał złożyć wniosek o kartę medyczną tylko raz.

Składając wniosek o nową kartę lub kartę zastępczą, musisz upewnić się, że podałeś wszystkie informacje wymagane w formularzu wniosku. Musisz poinformować lekarzy oraz służby medyczne, jeśli informacje takie jak Twój adres, dane kontaktowe lub sytuacja medyczna lub finansowa uległy zmianie.

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?

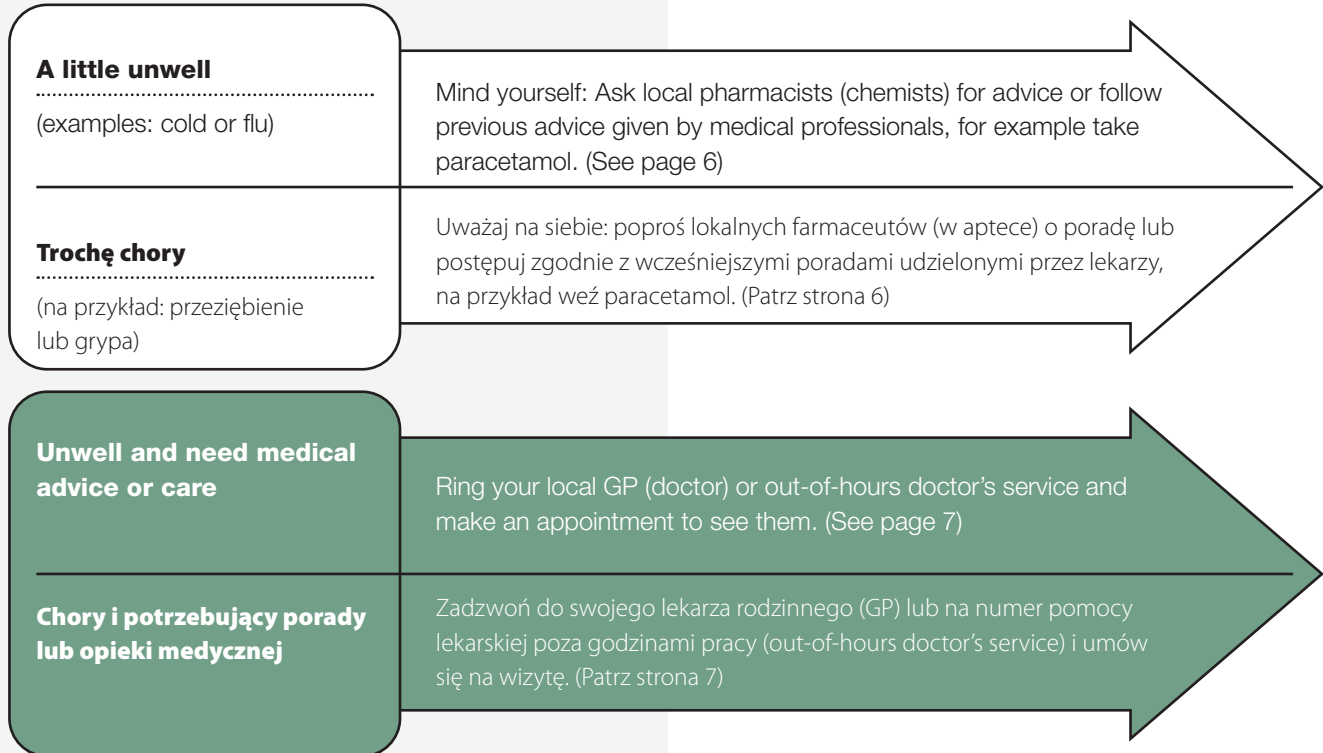
This will depend on how unwell you are.

Podczas sprawdzania, czy kwalifikujesz się do otrzymania karty, HSE poprosi Cię o zgodę na kontakt z innymi oddziałami.

Możliwość dalszego posiadania karty medycznej zależy od Twojej sytuacji osobistej, społecznej, medycznej i finansowej. Może to oznaczać, że nie będziesz mógł zatrzymać swojej karty, jeśli znajdziesz pracę lub poprawi się Twoja sytuacja finansowa.

### Co mam zrobić, jeśli nie czuję się dobrze?

Zależy to od tego, jak źle się czujesz.



<b>Seriously unwell or have an unexpected or serious illness</b>	Ring your local GP (doctor) or out of hours doctor's service and make an appointment. You may then need to go to the emergency department or local injury unit. If you have an illness or injury that the GP cannot fully diagnose or treat, they will send you to a hospital. If they think that you need very urgent treatment, they will give you a referral letter for the Local Injury Unit (LIU) or hospital's emergency department (often called 'ED' or A and E). (See pages 7 and 12).
<b>Bardzo chory lub w przypadku nagłej lub poważnej choroby</b>	Zadzwoń do swojego lekarza rodzinnego (GP) lub na numer pomocy lekarskiej poza godzinami pracy (out-of-hours doctor's service) i umów się na wizytę. Może wtedy zajść potrzeba udania się na oddział ratunkowy lub lokalny oddział urazowy. Jeśli masz schorzenie lub uraz, którego lekarz rodzinny nie może w pełni zdiagnozować ani wyleczyć, skieruje Cię do szpitala. Jeśli lekarz uzna, że potrzebujesz bardzo pilnego leczenia, da Ci skierowanie na lokalny oddział urazowy (LIU) lub szpitalny oddział ratunkowy (który tutaj często jest nazywany „ED” lub A and E). (Patrz strony 7 i 12).
<b>If you suspect or have confirmed that you are pregnant or have recently had a baby.</b>	Once you suspect or have confirmed that you are pregnant you should contact your GP (doctor) who will refer you to the local Maternity unit / hospital. Maternity services are available to you for all of your regular check-ups as well as any concerns or pregnancy related emergencies you may have. Maternity care in Ireland is available free of charge to women living in Ireland.
<b>Jeżeli podejrzewa Pani lub ma potwierdzenie tego, że jest w ciąży lub jeżeli niedawno urodziła Pani dziecko.</b>	Jeśli podejrzewa Pani lub ma potwierdzenie tego, że jest w ciąży, powinna się Pani skontaktować ze swoim lekarzem rodzinnym (GP), który skieruje Panią do miejscowego oddziału położniczego / szpitala. Usługi położnicze są dostępne dla wszystkich badań kontrolnych, a także w razie występowania jakichkolwiek problemów lub nagłych wypadków związanych z ciążą. Opieka położnicza w Irlandii jest dostępna bezpłatnie dla kobiet mieszkających w Irlandii.

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

Poniższe strony zawierają więcej szczegółów na temat każdej z powyższych opcji.



## A little unwell

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

### Take care of yourself and your loved ones

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

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

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

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

### Get more information

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

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

## Trochę chory

Powinieneś zadbać o siebie lub o osobę, którą się opiekujesz. Udaj się do farmaceuty (apteki) i / lub poszukaj dalszych informacji na wiarygodnych stronach internetowych (patrz „Więcej informacji” poniżej na stronie 14).

### Dbaj o siebie i swoich bliskich

Możesz zadbać o siebie i innych, którymi się opiekujesz poprzez:

- zdrową dietę
- picie dużej ilości wody
- regularne ćwiczenia fizyczne
- noszenie obuwia i odzieży odpowiedniej na irlandzką pogodę

### Zapytaj lokalnego farmaceutę (w aptece) o poradę

Możesz uzyskać bezpłatną poradę od lokalnego farmaceuty (w aptece). Możesz również kupić lekarstwa jeśli ich potrzebujesz. (Patrz strony 10-11.) Apteka to sklep, w którym przygotowuje się i sprzedaje leki.

### Więcej informacji

Mamy bardzo dobrą stronę internetową [www.undertheweather.ie](http://www.undertheweather.ie) Wpisz ten adres w wyszukiwarce i możesz uzyskać wskazówki dotyczące dbania o zdrowie i leczenia pospolitych chorób.

W razie potrzeby personel medyczny udzieli Ci fachowej pomocy.

## 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.

## Chory i potrzebujący porady medycznej

Jeśli czujesz, że potrzebujesz porady lekarskiej, musisz udać się do lekarza rodzinnego (GP). GP to wykwalifikowani lekarze, którzy pracują w Twojej społeczności.

### Jeśli możesz, umów się na wizytę.

Zwykle, aby zobaczyć się z lekarzem rodzinnym, musisz **umówić** się na wizytę. Jeśli masz kartę medyczną, wizyta u lekarza rodzinnego będzie **bezpłatna**. W przeciwnym razie opłata może wynosić około 50–60 EUR za wizytę. Umawiając się na wizytę, możesz zapytać lekarza o cenę.

Lekarze rodzinni zajmują się ogólnymi problemami zdrowotnymi i medycznymi. Lekarze rodzinni mogą:

- **przeprowadzić** testy i zdiagnozować, co Ci dolega
- **leczyć** choroby i drobne urazy oraz doradzić, jak dojechać do siebie
- **wystawić** receptę - dokument, który pozwala aptekarzom wydawać leki, które są dostępne tylko wtedy, gdy lekarz stwierdzi, że ich potrzebujesz
- **doradzić** Ci, jakie są dostępne formy wsparcia zdrowia psychicznego, jeśli czujesz się smutny lub martwisz się o coś

### Co się stanie, jeśli lekarz rodzinny nie może mnie w pełni zdiagnozować lub leczyć?

Jeśli masz schorzenie lub uraz, którego lekarz rodzinny nie może w pełni zdiagnozować ani wyleczyć, skieruje Cię do szpitala. Jeśli lekarz uzna, że potrzebujesz bardzo pilnego leczenia, da Ci skierowanie na lokalny oddział urazowy (LIU) lub szpitalny oddział ratunkowy (który tutaj często jest nazywany „ED” lub A and E).

Jeśli Twój przypadek nie jest pilny, ale potrzebujesz specjalistycznego leczenia, Twój lekarz rodzinny da Ci skierowanie lub wyśle je do szpitala, aby umówić Cię na wizytę u lekarza specjalisty - zwykle jest to lekarz specjalista **pracujący w szpitalu**, który może udzielić właściwej porady oraz leczenia, jednak może okazać się że na wizytę u niego będziesz musiał poczekać. Wizyta ta będzie bezpłatna, jeśli posiadasz kartę medyczną.

W Irlandii pracownicy służby zdrowia, tacy jak lekarze, starają się w pierwszej kolejności przyjmować pacjentów najbardziej potrzebujących pomocy medycznej. Pracownicy służby zdrowia decydują, kto najbardziej potrzebuje leczenia. Oznacza to, że być może będziesz musiał poczekać, na swoją wizytę. Jeśli nie mówisz po angielsku, zapytaj, czy możesz skorzystać z pomocy tłumacza.



## 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.

## Co zrobić, jeśli jestem w ciąży?

Jeśli podejrzewa Pani, że jesteś w ciąży lub jest Pani w ciąży, może Pani skontaktować się z miejscowym oddziałem położniczym / szpitalem, w celu uzyskania porady lub przyjść osobiście, w zależności od sytuacji.

Lekarz rodzinny (GP) skieruje Panią do miejscowego oddziału położniczego / szpitala, który zapewni Pani okresowe wizyty u położnych i ginekologów. Oddział położniczy / szpital może zamówić usługę tłumacza ustnego, który będzie do Pani dyspozycji w trakcie wizyt. Usługi położnicze są dostępne bezpłatnie dla kobiet mieszkających w Irlandii.

W przypadku wystąpienia u Pani jakichkolwiek nagłych objawów dotyczących ciąży, powinna Pani bezzwłocznie zgłosić się do lokalnego oddziału położniczego. Należy zgłosić się do oddziału położniczego w następujących przypadkach:

- Krwawienie z pochwy
- Z pochwy wycieka płyn
- Zaobserwowała Pani zmianę ruchów swojego dziecka lub ich ograniczenie.
- Doświadcza Pani takich objawów, jak: bóle głowy / niewyraźne widzenie / zgaga
- Gdy wiadomo, że Pani ciąża jest ciążą wysokiego ryzyka
- Oznaki porodu.

## Co muszę powiedzieć mojemu lekarzowi?

Zanim Twój lekarz rodzinny będzie mógł Cię zacząć leczyć, będzie musiał zadać Ci pytania dotyczące Twojego ogólnego stanu zdrowia i Twojej historii medycznej.

Lekarz zada Ci pytania dotyczące:

- innych chorób i urazów, które miałeś
- tego jak były leczone
- alergii jakie możesz mieć
- lekarstw jakie zażywasz

Odpowiedz na wszystkie pytania zadawane przez lekarza rodzinnego. Pomoże mu to w postawieniu prawidłowej diagnozy i podjęciu decyzji o odpowiednim leczeniu.

Idąc do lekarza powinieneś zabrać ze sobą swoją kartę medyczną i, jeśli uważasz, że pomoże to lekarzowi, wszelkie dodatkowe informacje lub dokumentację medyczną.

## Czy muszę umówić się na wizytę u lekarza rodzinnego?

W większości sytuacji tak, ponieważ większość lekarzy rodzinnych przyjmuje pacjentów na umówione wizyty. Na wizyty umawia się zwykle tylko jednego członka rodziny. Jeśli potrzebujesz aby lekarz rodzinny zbadał dwie lub więcej Co się stanie, jeśli zadzwonię do lekarza rodzinnego poza godzinami pracy? osób, wówczas musisz umówić więcej niż jedną wizytę.

Niektóre przychodnie / lekarze oferują konsultacje bez konieczności umawiania wizyty.

Bardzo ważne jest, aby udać się na umówioną wizytę.

## 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.

## Co się stanie, jeśli nie będę mógł pójść na umówioną wizytę?

Jeśli zaproponowano Ci wizytę lekarską i się na niej nie pojawisz, **możesz nie otrzymać propozycji kolejnej wizyty**. Należy punktualnie przyjść na wizytę lekarską.

Jeśli nie możesz przyjść się na wizytę, poinformuj o tym przychodnię / lekarza, aby inna osoba mogła umówić się na ten sam czas. Możesz zadzwonić do przychodni / lekarza aby powiedzieć, że nie możesz przyjść. Jeśli nadal potrzebujesz wizyty u lekarza, możesz umówić się na kolejną wizytę.

Gdy konieczne jest zbadanie choroby lub urazu, lekarz rodzinny może przeprowadzić badania lekarskie. W zależności od wyników lekarz rodzinny może wysłać cię do specjalisty w szpitalu. Leczenie u specjalisty zależy od potrzeby medycznej.

## Ważne

Do większości specjalistów **obowiązuje lista** oczekujących, a to może oznaczać, że będziesz musiał długo czekać, zanim specjalista będzie mógł Cię przyjąć.

## Kiedy otwarte są przychodnie lekarskie?

Przychodnie lekarzy rodzinnych są zwykle otwarte od 9:00 do 18:00.

Poza tymi godzinami w większości **miast** po godzinie 18:00 dostępne są konsultacje pogotowia lekarskiego. Usługi te nazywane są „usługami poza godzinami pracy”. Warto sprawdzić w lokalnym serwisie, gdzie i kiedy możesz uzyskać dostęp do gabinetu oferującego konsultacje poza godzinami pracy. Możesz skorzystać z konsultacji poza godzinami pracy, jeśli potrzebujesz pilnej wizyty u lekarza wieczorem lub w weekend.

Konsultacje poza godzinami pracy są przeznaczone wyłącznie dla przypadków wymagających pilnej pomocy medycznej. Twój lekarz rodzinny będzie miał informacje o konsultacjach poza godzinami pracy nagrane na automatycznej sekretarce, jeśli zadzwonisz do niego poza normalnymi godzinami pracy przychodni. Konsultacje poza godzinami pracy są zwykle dostępne od 18:00 do 8:00 od poniedziałku do piątku oraz przez 24 godziny w soboty, niedziele i święta.

Konsultacje poza godzinami pracy nie zapewniają rutynowych wizyt w przychodni, a jeśli twój problem medyczny nie jest pilny, powinieneś umówić się na wizytę u swojego lekarza rodzinnego w normalnych godzinach pracy przychodni.

## Co się stanie, jeśli zadzwonię do lekarza rodzinnego poza godzinami pracy?

Kiedy zadzwonisz do przychodni oferującej konsultacje poza godzinami pracy w Twojej okolicy, recepcjonistka zapisze Twoje dane osobowe.

Twoja prośba o konsultację zostanie skierowana do pielęgniarki, która do Ciebie oddzwoni.

Pielęgniarka zadecyduje, czy potrzebujesz telefonicznej porady pielęgniarskiej, wizyty u lekarza rodzinnego, wizyty domowej, skierowania do szpitala na oddział ratunkowy, czy wezwania pogotowia ratunkowego.

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

### Is it okay if I ask questions?

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

## Three useful questions you should ask:

<b>What is my main problem?</b>	<b>Jaki jest mój główny problem?</b>
<b>What do I need to do?</b>	<b>Co muszę robić?</b>
<b>Why is it important for me to do this?</b>	<b>Dlaczego muszę to robić?</b>
(Taken from Ask Me 3®)	(Zaczerpnięte z 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

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

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

Diagnozy lub leczenie podjęte przez lekarzy pracujących poza godzinami pracy są odnotowywane w Twojej dokumentacji, a informacje na ten temat są wysyłane do Twojego lekarza rodzinnego, aby upewnić się, że leczenie jest kontynuowane w razie potrzeby.

### Czy mogę zadawać pytania?

Tak, kiedy idziesz do swojego lekarza rodzinnego lub innego pracownika służby zdrowia, **bardzo ważne jest, aby przed zakończeniem wizyty zadać wszelkie pytania jakie możesz mieć dotyczące leków lub leczenia.** Lekarz chętnie odpowie na Twoje pytania.

## Trzy przydatne pytania, które powinieneś zadać:

Jeśli Twój lekarz rodzinny przepisze Ci lekarstwo, weź receptę (krótki dokument) do apteki - (po angielsku: pharmacy lub chemist) - na której podstawie dostaniesz swoje leki.

### Gdzie mogę dostać lekarstwa?

Leki otrzymasz w lokalnej **aptece**. Apteka to sklep, w którym przygotowuje się i sprzedaje leki. Wiele lekarstw wymaga recepty od lekarza. Farmaceuci mogą udzielić informacji na temat innych leków dostępnych bez recepty, które nie muszą być przepisywane przez lekarza. Apteki są zwykle oznaczone na zewnątrz tabliczką z zielonym krzyżem.

## Zapytaj

Jeśli masz receptę, zadaj farmaceucie następujące pytania:

- Jaką dawkę lekarstw potrzebuję?
- Jak często muszę to brać?
- Czy powinienem przyjmować lek z jedzeniem czy przed jedzeniem?
- Jakie, jeśli w ogóle, są skutki uboczne przyjmowania tego leku?
- Gdzie przechowywać lekarstwa (w lodówce czy w chłodnym, ciemnym miejscu)?

## 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.

## Powiedz:

Pamiętaj, aby powiedzieć farmaceucie (w aptece), **jeśli**:

- przyjmujesz jakiegokolwiek inne leki lub suplementy ziołowe
- masz alergię
- posiadasz jakiegokolwiek schorzenia, jesteś w ciąży lub podejrzewasz, że możesz być w ciąży

### Podstawowe leki i środki medyczne

W aptecce możesz kupić podstawowe leki i artykuły, takie jak:

- paracetamol
- leki na kaszel i bandaże bez recepty
- warto mieć w domu niewielki zapas leków dostępnych bez recepty na łżejsze choroby, takich jak paracetamol

### Antybiotyki

Istnieją ścisłe zasady dotyczące przepisywania antybiotyków, które mogą **być** przepisane wyłącznie przez lekarza. Twój farmaceuta nie pozwoli ci kupić antybiotyków, jeżeli nie będziesz mieć recepty na nie.

### Nigdy nie udostępniaj ani nie wymieniaj leków

Nigdy nie udostępniaj ani nie wymieniaj leków na receptę z innymi osobami. Leki na receptę mogą **być** stosowane wyłącznie przez pacjenta, któremu zostały przepisane.

### Czy muszę płacić za przepisane leki?

Posiadając kartę medyczną nie płacisz pełnej ceny za leki, które zostały Ci przepisane. Jeśli przeprowadziłeś się z ośrodka zakwaterowania do własnego domu i posiadasz kartę medyczną, musisz zapłacić opłatę rządową za każdy lek.

**Do apteki należy przynieść swoją kartę medyczną wraz z pieniędzmi na uiszczenie opłaty za każdą z przepisanych pozycji.**

Jeśli mieszkasz w ośrodku zakwaterowania, możesz nie musieć uiszczać tych opłat. Jeśli jednak mieszkałeś w ośrodku zakwaterowania i przeprowadziłeś się do własnego domu, musisz uiścić te opłaty.

## 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).

## Poważna choroba lub nagła poważna choroba

Na oddział ratunkowy w szpitalu udawaj się tylko wtedy, gdy:

- jesteś poważnie chory
- nagle poważnie zachorowałeś
- doznałeś poważnego urazu i nie jesteś w stanie dojechać do lekarza

Oddział ratunkowy w szpitalu przyjmie Cię tylko wtedy, gdy wystąpi jedna z tych sytuacji.

W sprawie wszelkiego innego leczenia musisz udać się do swojego lekarza rodzinnego.

W sytuacji awaryjnej jeśli jesteś w bezpośrednim niebezpieczeństwie, przeczytaj Część 3 na stronie 18.

### **Jeśli nie jesteś w bezpośrednim niebezpieczeństwie, udaj się do lekarza**

Jeśli nie znajdujesz się w bezpośrednim niebezpieczeństwie, nie udawaj się na oddział ratunkowy, chyba że Twój lekarz rodzinny Ci to zaleci i da Ci skierowanie do szpitala.

Jeśli udasz się na ostry dyżur w przypadku który nie jest nagły, spodziewaj się bardzo długiego oczekiwania. Personel oddziału ratunkowego będzie pracował w pierwszej kolejności z pacjentami wymagającymi natychmiastowej pomocy.

Większość problemów zdrowotnych może zaadresować Twój lekarz rodzinny lub lekarz pierwszego kontaktu przyjmujący poza godzinami pracy (po godzinie 18:00).



## Part 2:

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

### How do I get dental care?

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

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

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

### Children's services

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

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

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

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

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

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

## Część 2:

Ta część poradnika zawiera informacje o usługach specjalistycznych (takich jak: zabiegi stomatologiczne, badania wzroku, aparaty słuchowe, szczepienia). Zawiera również informacje o personelu, z którym możesz się spotkać w systemie opieki zdrowotnej.

### Jak uzyskać opiekę dentystyczną?

Jeśli **Twoje zęby** wymagają leczenia, możesz skorzystać z programu dentystycznego dla dorosłych prowadzonego przez HSE (zapewnianego przez HSE bezpłatnie posiadaczom karty medycznej). Program ten obejmuje ograniczony zakres zabiegów. Aby sprawdzić, co jest dostępne, musisz udać się do gabinetu dentystycznego w Twojej okolicy.

Strona internetowa [www.hse.ie/eng/services/maps](http://www.hse.ie/eng/services/maps) pomoże Ci znaleźć najbliższego dentystę.

Być może będziesz musiał zapłacić za niektóre zabiegi dentystyczne. Jednak wielu dentystów oferuje plany płatności, które pomogą Ci rozłożyć płatności na raty.

### Usługi dla dzieci

Wszystkie dzieci do 16 roku życia mają dostęp do poradni dentystycznych w HSE Dental Service.

Aby uzyskać poradę, na temat pomocy w nagłych wypadkach, skontaktuj się z lokalną przychodnią.

W niektórych przychodniach nie obowiązuje system umawiania wizyt, w innych trzeba umówić się na badanie.

Dzieciom w szkołach podstawowych zwykle oferuje się wizytę dentystyczną w klasie 2, 4 i 6. Zapewnione wtedy zostaje wszelkie niezbędne leczenie. W razie potrzeby dzieci zostaną również skierowane na specjalistyczne leczenie stomatologiczne (ortodontyczne) jeśli kwalifikują się do otrzymania takiego leczenia.

### Skąd mam wiedzieć, czy mój dentysta świadczy usługi dla posiadaczy karty medycznej?

Lista dentystów leczących posiadaczy kart medycznych jest dostępna w lokalnych przychodniach, Biurach Informacji Obywatelskiej (Citizens Information Centres) i bibliotekach. Jest prawdopodobne, że dentysta do którego się udasz jest na tej liście.



## 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.

## Jak uzyskać dostęp do leczenia okulistycznego?

Jeśli jesteś osobą dorosłą z kartą medyczną, masz prawo do bezpłatnego badania wzroku u okulisty oraz do wizyty kontrolnej co 2 lata.

Jeśli okulista zdecyduje, że potrzebujesz okularów, masz prawo do bezpłatnej nowej pary co 2 lata, jeśli posiadasz kartę medyczną. Jeśli jesteś posiadaczem karty medycznej i martwisz się o swój wzrok, skontaktuj się z lokalnym ośrodkiem zdrowia, aby umówić się na wizytę u okulisty.

Jeśli martwisz się o wzrok lub oczy swojego dziecka, a ono jest:

- w przedszkolu - skontaktuj się z pielęgniarką środowiskową lub lekarzem rodzinnym
- w szkole podstawowej - skontaktuj się z pielęgniarką szkolną lub lekarzem rodzinnym. Szkolne badania przesiewowe odbywają się w najmłodszych klasach i organizowane są dla wszystkich nowych uczniów. Mogą skierować Twoje dziecko do specjalisty.
- w szkole średniej - skontaktuj się z lekarzem rodzinnym

W nagłych przypadkach skontaktuj się z lekarzem rodzinnym / lekarzem oferującym konsultacje poza godzinami pracy / pogotowiem ratunkowym.

## Aparaty słuchowe

Posiadacze karty medycznej mają prawo do bezpłatnych usług HSE związanych z aparatami słuchowymi. Jeśli chcesz dostać aparat słuchowy na kartę medyczną, musisz poprosić swojego lekarza rodzinnego o podpisanie formularza, który oświadcza że go potrzebujesz. Będziesz potrzebować pełnej karty medycznej, ponieważ nie możesz ubiegać się o darmowy aparat słuchowy na karcie uprawniającej tylko do bezpłatnych wizyt u lekarza rodzinnego.

## Środki i urządzenia medyczne

HSE zapewnia szeroką gamę środków i urządzeń medycznych i chirurgicznych, takich jak wózki inwalidzkie i urządzenia wspomagające chodzenie. Są one bezpłatne dla posiadaczy karty medycznej i osób objętych programem chorób długoterminowych (Long Term Illness Scheme). Musisz zostać zbadany przez odpowiedniego pracownika służby zdrowia.

Każda społeczna organizacja opieki zdrowotnej (Community Healthcare Organisation - CHO) korzysta w ten sam sposób z finansowania sprzętu medycznego i chirurgicznego. Może się zdarzyć, że zostaniesz umieszczony na liście oczekujących, ponieważ usługi te są bardzo popularne.

### **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.

### **W jaki sposób ja lub moje dzieci możemy otrzymać szczepionki, których potrzebujemy?**

---

Szczepienia mogą pomóc chronić Ciebie i Twoją rodzinę przed niektórymi chorobami. Możesz omówić wszelkie pytania lub wątpliwości ze swoim lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką środowiskową. Aby je chronić, szczepionki należy podawać, dzieciom gdy są w odpowiednim wieku.

Ważne jest, aby Twoje dzieci otrzymały swoje szczepionki na czas, aby chronić je i inne dzieci, które są zbyt małe, by mogły zostać zaszczepione.

Aby je skutecznie chronić, Twoje dziecko musi otrzymać szczepionki w odpowiednim wieku. Dzieci potrzebują wielu szczepionek - nie tylko jednej. Jeśli Twoje dziecko zostało zaszczepione przed przeprowadzką do Irlandii, porozmawiaj ze swoim lekarzem.

Kobiety w ciąży powinny otrzymać szczepionkę przeciw grypie i krztuścowi, aby uodpornić je na te choroby.

Zostaniesz poproszony o wyrażenie zgody na zaszczepienie siebie i wszystkich dzieci poniżej 16 roku życia pozostających pod Twoją opieką.

Szczepienia dla dzieci są bezpłatne.

### **Co to jest zgoda (consent)?**

---

Zostaniesz również poproszony o wyrażenie świadomej zgody na operację i leczenie. Musisz zrozumieć jaki masz wybór i co oznacza wyrażenie zgody na zabieg, leczenie lub szczepienie. Poproś personel medyczny o szczegółowe wyjaśnienie, co oznacza wyrażenie zgody w przypadku różnych procedur i zabiegów.

### **A co jeśli nie mówię po angielsku?**

---

Jeśli nie mówisz po angielsku, powiedz o tym personelowi medycznemu i zapytaj, czy można zorganizować dla Ciebie tłumacza.

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

**W nagłych wypadkach (ICE)**

Personel medyczny poprosi Cię o podanie danych kontaktowych:

- współmałżonka lub członka rodziny lub
- osoby, którą znasz a z którą mogą się skontaktować, jeśli będziesz potrzebował pomocy

W nagłych wypadkach zostaniesz poproszony o podanie tych danych kontaktowych. Przechowujemy te informacje w naszych rejestrach. Traktujemy te informacje jako prywatne i poufne. W nagłych wypadkach (ICE) osobami kontaktowymi powinni być dorośli, których znasz i którym ufasz.

- Proszę umieścić numer kontaktowy w nagłych wypadkach jako ICE na liście kontaktów w telefonie komórkowym.
- Na wizytach lekarskich przydatne może okazać się posiadanie zapisanej w telefonie następującej wiadomości tekstowej w języku angielskim:

**My name is (Nazywam się)** \_\_\_\_\_.

**My date of birth is (Moja data urodzenia)** \_\_\_\_\_.

**I speak Polish and I need an interpreter please (Mówię po polsku i potrzebuję tłumacza).**

**If I cannot speak please contact the following person (Jeśli nie mogę się komunikować proszę skontaktować się z następującą osobą):** \_\_\_\_\_

**Relationship (Pokrewieństwo):** \_\_\_\_\_

**Address:** \_\_\_\_\_

**Telephone:** \_\_\_\_\_

Przydatne może być również umieszczenie poniższej wiadomości w telefonie w języku angielskim na wypadek, gdybyś się zgubił:

**Hi, my name is (Cześć nazywam się)** \_\_\_\_\_.

**I am new to Ireland and I am lost (Od niedawna jestem w Irlandii i nie wiem gdzie jestem teraz).**

**My address is (Mój adres)** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**My eircode is (Mój kod pocztowy):** \_\_\_\_\_

## 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)

## Jakich innych pracowników służby zdrowia mogę spotkać?

Korzystając z naszego systemu opieki zdrowotnej, spotkasz lekarzy, farmaceutów i innych specjalistów:

- Terapeutów zajęciowych
- Fizjoterapeutów
- Pielęgniarki środowiskowe.

(poniżej znajdziesz szczegółowe informacje na temat tego, co robią te osoby)

### Terapeuci zajęciowi i fizjoterapeuci

Jeśli masz trudności ze staniem, chodzeniem lub poruszaniem się lub jeśli dochodzisz do siebie po kontuzji, prawdopodobnie będziesz mógł umówić się na wizytę u **terapeuty zajęciowego lub fizjoterapeuty**.

### Pielęgniarka środowiskowa

Pielęgniarka środowiskowa może przyjść do Ciebie lub umówić się z Tobą na wizytę w lokalnej przychodni. Pielęgniarki środowiskowe zajmują się głównie:

- niemowlętami i dziećmi
- młodymi matkami
- starszymi ludźmi

Jeśli odwiedzi Cię pielęgniarka środowiskowa, lub terapeuta zajęciowy, jest to zwykle wynikiem podania im Twojego nazwiska przez HSE po Twojej wizycie u lekarza rodzinnego lub po Twoim pobycie w szpitalu. Więcej informacji na temat tych usług można uzyskać w lokalnym ośrodku zdrowia HSE, u lekarza rodzinnego lub w internecie pod adresem:

[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.

## Część 3: Co robić w nagłych wypadkach

### Co mam robić w nagłych wypadkach?

W nagłych wypadkach masz dwie możliwości. Możesz:

- zadzwonić pod numer 999 lub 112 (jest to bezpłatna rozmowa telefoniczna) i poprosić o karetkę lub
- udać się do najbliższego oddziału ratunkowego w szpitalu
- W nagłych przypadkach związanych z ciążą, należy skontaktować się lub udać bezpośrednio do lokalnego oddziału położniczego / szpitala.

#### 1. Zadzwoń po pomoc (999 lub 112)

Jeśli zadzwonisz pod jeden z tych numerów, możesz wezwać karetkę. Numery te można również wykorzystać do wezwania gardaí (policji), straży pożarnej, łodzi ratunkowych, służb ratowniczych na wybrzeżu i w górach.

Podczas rozmowy z operatorem połączeń alarmowych postaraj się przygotować następujące informacje:

- imię i nazwisko oraz data urodzenia osoby chorej lub rannej
- opis tego, co jest nie tak z tą osobą (rodzaj urazu), wszelkie choroby lub alergię, o których wiesz
- gdzie jesteś i Twój kod eircode (jeśli go znasz)

Jeśli możesz, podaj personelowi karetki nazwisko lekarza rodzinnego i listę leków, które ta osoba przyjmuje.

Nie martw się, jeśli nie możesz tego zrobić.

Gdy zadzwonisz do służb ratunkowych, personel poprosi Cię o pozostanie „na linii” (oznacza to pozostanie przy telefonie), a jeśli uznają to za pomocne, powiedzą Ci, co masz zrobić.

Operator linii telefonicznej służb ratunkowych może również być w stanie zapewnić Ci tłumacza, jeśli potrzebujesz.

Czasami Osoba Szybkiego Reagowania (osoba przeszkolona w zakresie pomocy medycznej) może przyjechać, aby zaoferować pomoc przed przybyciem karetki.

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

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

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

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

### Suicide risk

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

### Mental health crisis

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

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

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

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

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

A member of our team can tell you about:

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

Freephone: 1800 111 888

The YourMentalHealth information line is not a counselling service.

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

## 2. Udaj się na ostry dyżur w szpitalu

W nagłych przypadkach, gdy Ty lub ktoś, kogo znasz, ma poważną i nagłą chorobę lub uraz, możesz udać się na ostry dyżur w szpitalu.

- W nagłych przypadkach związanych z ciążą, należy skontaktować się lub udać bezpośrednio do lokalnego oddziału położniczego / szpitala.

Jeśli chcesz porozmawiać z kimś przez telefon o swoim samopoczuciu, zadzwoń pod numer jednej z dwóch poniższych usług telefonicznych.

### Zagrożenie samobójstwem

Zadzwoń pod numer 999 lub 112, jeśli masz zamiar zrobić to Ty lub ktoś, kogo znasz chce skrzywdzić siebie lub kogoś innego.

### Kryzys zdrowia psychicznego

Kryzys zdrowia psychicznego często oznacza, że nie czujesz się już w stanie sobie poradzić sam lub nie panujesz nad swoją sytuacją.

W sytuacji kryzysowej musisz jak najszybciej uzyskać pomoc.

Lekarz rodzinny może zaoferować pomoc każdemu w kryzysie. Jeśli to możliwe, poproś kogoś, aby poszedł z Tobą.

Idź lub zadzwoń na oddział ratunkowy lokalnego szpitala ogólnego [www.hse.ie/eng/services/maps/](http://www.hse.ie/eng/services/maps/)

Linia informacyjna YourMentalHealth to usługa telefoniczna, na którą możesz zadzwonić w dowolnym momencie.

Członek naszego zespołu może Ci powiedzieć o:

- dostępnym wsparciu i usługach związanych ze zdrowiem psychicznym
- tym jak uzyskać dostęp do różnych usług świadczonych przez HSE i naszych finansowanych partnerów
- godzinach otwarcia

infolinii: 1800 111 888

Infolinia YourMentalHealth nie jest usługą doradczą.

Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.yourmentalhealth.ie](http://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](mailto:jo@samaritans.ie)
- Visit [www.samaritans.ie](http://www.samaritans.ie) for details of the nearest branch

### Pieta House

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

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

### ChildLine

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

### Face-to-face support

For face-to-face support contact your GP.

### Urgent help

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

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

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

## Inne usługi telefoniczne

Jeśli chcesz porozmawiać z kimś przez telefon o swoim samopoczuciu, zadzwoń pod numer jednej z dwóch poniższych usług telefonicznych.

### Samaritans

Usługa telefoniczna Samaritans jest dostępna 24 godziny na dobę. Wysłuchają każdego, kto tego potrzebuje, bez względu na to, przez co przechodzi.

Poufne wsparcie bez oceniania:

- Darmowa linia: 116 123
- Email: [jo@samaritans.ie](mailto:jo@samaritans.ie)
- Odwiedź stronę [www.samaritans.ie](http://www.samaritans.ie), aby uzyskać szczegółowe informacje na temat najbliższego oddziału

### Pieta House

Zapewniają wsparcie osobom o skłonnościach samobójczych i samookaleczającym się.

- Darmowa linia: 1800 247 247
- Wyślij SMS o treści HELP pod numer 51444 - obowiązują standardowe opłaty za wiadomości

### ChildLine

- Darmowa linia: 1800 66 66 66
- Wyślij darmowy SMS ze słowem "Talk" (Rozmowa) pod numer 50101

### Bezpośrednie wsparcie

Aby uzyskać bezpośrednią pomoc, skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.

### Pomoc w nagłych wypadkach

Zadzwoń pod numer 999 lub 112 i poproś o pogotowie, jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, potrzebuje pomocy w nagłym wypadku.

**W Twojej okolicy mogą istnieć inne lokalne formy wsparcia zdrowotnego, w tym wsparcia zdrowia psychicznego.**

Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie).

## Who we are ...



## Kim jesteśmy...

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 jest odpowiedzialny za świadczenie usług publicznej opieki zdrowotnej w Irlandii. HSE oznacza Zarząd Opieki Zdrowotnej. Został utworzony przez rząd irlandzki.

W HSE chcemy zapewnić najlepszą możliwą opiekę i leczenie. Może się jednak zdarzyć, że pomyślisz, że moglibyśmy zrobić to lepiej, a czasami możesz nawet chcieć powiedzieć nam o czymś, co zrobiliśmy dobrze.

Niezależnie od wieku, masz prawa dotyczące zdrowia, w tym:

- prawo do wyrażenia swojej opinii i bycia wysłuchanym
- prawo do złożenia skargi, jeśli nie jesteś zadowolony z czegoś, co zrobiliśmy

Chcemy, abyś poinformował nas, jeśli masz uwagi, komplementy lub skargi dotyczące Twojej opieki zdrowotnej. Aby uzyskać informacje, jak zgłosić komentarz, komplement lub skargę, odwiedź stronę:

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

## We hope you found this guide useful

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

Everyone is different.

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

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

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

## Mamy nadzieję, że uważasz, że niniejszy poradnik jest dla Ciebie przydatny

Informacje zawarte w tym poradniku, w tym źródła informacji oraz linki, nie zastępują porad medycznych pracowników służby zdrowia, takich jak pielęgniarka, pielęgniarka środowiskowa, lekarz rodzinny czy położnik.

Każdy jest inny.

Zawsze rozmawiaj z lekarzem, aby otrzymać poradę medyczną oraz opiekę, której potrzebujesz.

Dołożyliśmy wszelkich starań, aby niniejszy poradnik był aktualny pod względem porad medycznych. Jednak przy tak wielu nieustannych zmianach w opiece zdrowotnej jest to trudne. Zaktualizujemy niniejszy poradnik ponownie, tak aby zawierał nowe informacje, gdy znów go wydrukujemy.

Mamy nadzieję, że niniejsze informacje okazały się pomocne i życzymy udanych doświadczeń w korzystaniu z naszego systemu opieki zdrowotnej.

## Get more information

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

<a href="http://www.hse.ie">www.hse.ie</a>	
The Health Service Executive provides health services in Ireland, the websites below are all part of the HSE and will give you further information on those services and supports.	Zarząd Opieki Zdrowotnej (HSE) zapewnia usługi zdrowotne w Irlandii, wszystkie poniższe strony internetowe są częścią HSE i zawierają dalsze informacje na temat tych usług i wsparcia.
<a href="http://www.hse.ie/eng/about/Who/primarycare/socialinclusion/about-social-inclusion/translation-hub">www.hse.ie/eng/about/Who/primarycare/socialinclusion/about-social-inclusion/translation-hub</a>	
Translated documents on common health concerns and other topics as well as access to online health apps	Przetłumaczone dokumenty dotyczące typowych problemów zdrowotnych i innych tematów, a także dostęp do aplikacji zdrowotnych online
<a href="http://www.immunisation.ie">www.immunisation.ie</a>	
Information about vaccination	Informacje o szczepieniach
<a href="http://undertheweather.ie">undertheweather.ie</a>	
Health education and management of minor illnesses	Edukacja zdrowotna i leczenie lżejszych chorób
<a href="http://www.yourmentalhealth.ie">www.yourmentalhealth.ie</a>	
Supports and education for your mental health	Wsparcie i edukacja dotyczące Twojego zdrowia psychicznego
<a href="http://www.medicalcard.ie">www.medicalcard.ie</a>	
Medical card online service	Usługa online dla posiadaczy kart medycznych

## Więcej informacji

Więcej przydatnych informacji można znaleźć pod następującymi linkami internetowymi:

Ważne kontakty:					
Doctor:		Lekarz:	Tel:		Tel:
Local health office:		Lokalna przychodnia lekarska:	Tel:		Tel:
Public Health Nurse:		Pielęgniarka środowiskowa:	Tel:		Tel:
Accident and Emergency Department:		Szpitalny Oddział Ratunkowy:	Tel:		Tel:
Out of hours GP Service:		Lekarz przyjmujący poza godzinami pracy:	Tel:		Tel:
Pharmacy:		Apteka:	Tel:		Tel:
Maternity services:		Usługi położnicze:	Tel:		Nr tel:

