



About the Irish health system

A guide for refugees and other migrants

Informații referitoare la sistemul de sănătate irlandez

Ghid pentru refugiați și alți migranți



Construim un
serviciu de
sănătate mai bun

Building a
Better Health
Service



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

Despre acest ghid

Bine ați venit în Irlanda. Health Service Executive (HSE) - Serviciul Național de Sănătate - a conceput acest ghid pentru a vă ajuta să înțelegeți sistemul de sănătate publică irlandez.

Ghidul este structurat pe trei părți:

Partea 1 vă oferă informații despre cum să accesați diferite tipuri de îngrijire medicală, serviciile gratuite și despre cum funcționează sistemul medic de familie (doctor) - farmacie (farmacist) - spital. Partea 1 începe la pagina 4.

Partea 2 vă oferă informații despre serviciile de specialitate:

- tratamente dentare,
- examene oftalmologice,
- aparate auditive,
- vaccinări.

De asemenea, vă oferă informații despre anumiți membri ai personalului pe care îi puteți întâlni în sistemul de sănătate. Partea 2 începe la pagina 9.

Partea 3 vă explică ce trebuie să faceți în cazul unei urgențe. Partea 3 începe la pagina 12.

Păstrați acest ghid

Acesta este un document important, așadar, păstrați-l deoarece veți mai avea nevoie de el.

Dacă nu înțelegeți anumite informații din acest ghid, solicitați ajutor la centrul de sănătate local pentru a vi le explica. De asemenea, puteți obține mai multe informații online pe site-ul web www.hse.ie sau

Apelând linia Callsave: 1850 24 1850

Telefon: 041 685 0300

E-mail: hselive@hse.ie

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

How do I access the health service?

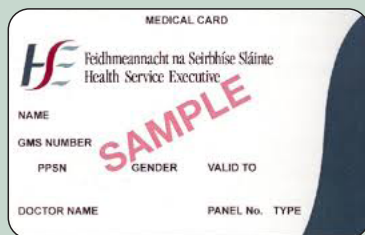
When you arrive in Ireland, you will learn how to apply for a medical card. This card gives you free access to some health services. **You can apply for it online at www.medicalcard.ie**

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

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

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

The card looks like this:



Will I have to pay for health services?

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

How long will I have a medical card for?

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

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

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

Partea 1: Cum să accesați diferite tipuri de îngrijire medicală și cum funcționează sistemul

Cum accesez serviciul de sănătate?

Când sosiți în Irlanda, veți afla cum să solicitați un card de sănătate. Acest card vă asigură acces gratuit la unele servicii medicale.

Puteți aplica pentru acesta la www.medicalcard.ie

Pentru a solicita un card de sănătate, aveți nevoie de următoarele informații: nume, adresă, data nașterii, Numărul Personal de Serviciul Public (Personal Public Service Number - PPSN), informații despre prestațiile de asigurări sociale și acceptul și semnătura medicului de familie.

Cu trei luni înaintea de expirarea cardului (nu mai poate fi utilizat) va avea loc o revizuire pentru a se stabili dacă persoana se califică în continuare pentru cardul de sănătate. Dar, HSE poate verifica în orice moment dacă o persoană se califică pentru un card de sănătate.

Va trebui să aplicați pentru un card de sănătate chiar dacă aveți peste 70 de ani.

Cardul arată așa:



Va trebui să plătesc serviciile medicale?

Majoritatea serviciilor medicale sunt **gratuite dacă dețineți un card de sănătate**.

Cât timp este valabil cardul de sănătate?

De obicei, cardul de sănătate este valabil aproximativ **doi ani**. Cardul solicitanților de azil este valabil un an. HSE vă va notifica pentru a vă reaminti să vă reînnoiți cardul. Completați și returnați aceste formulare pentru a vă reînnoi cardul.

Dacă aveți peste 70 de ani va trebui să solicitați cardul de sănătate o singură dată.

Când solicitați un card nou sau unul înlocuitor, trebuie să vă asigurați că furnizați toate informațiile solicitate în formularul de cerere. Trebuie să precizați specialiștilor în domeniul sănătății și reprezentanților serviciilor medicale dacă informații precum adresa, datele de contact sau situația dvs. medicală sau financiară s-au modificat.

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?

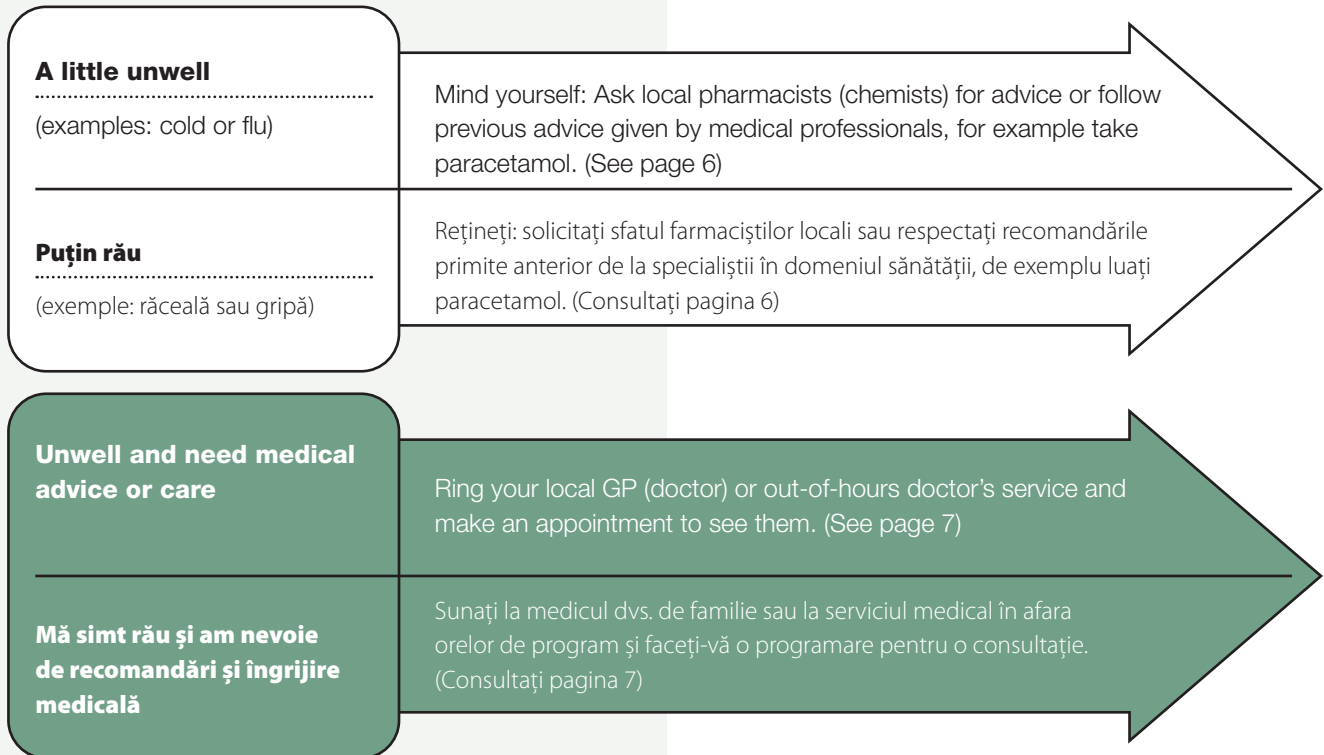
This will depend on how unwell you are.

Când revizuieste eligibilitatea dvs. pentru emiterea unui card, HSE vă va solicita consimțământul să contacteze alte departamente.

Posibilitatea păstrării unui card de sănătate depinde de circumstanțele dvs. personale, sociale, medicale și financiare. Aceasta poate însemna că nu puteți păstra cardul dacă vă găsiți un loc de muncă sau situația dvs. financiară se îmbunătățește.

Ce fac dacă mă simt rău?

Depinde cât de rău vă simțiți.



| | |
|--|---|
| 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). |
| Foarte rău sau am o boală neașteptată sau gravă | Sunăți la medicul dvs. de familie sau la serviciul medical în afara orelor de program și faceți o programare. Este posibil ca apoi să trebuiască să mergeți la Unitatea de Primiri Urgențe sau la Unitatea pentru Urgențe Minore locală. Dacă suferiți de o boală sau o vătămare pe care medicul dvs. de familie nu o poate diagnostica sau trata integral, acesta vă va trimite la spital. Dacă aici se consideră că aveți nevoie de tratament foarte urgent, vă vor da o scrisoare de trimitere către Unitatea pentru Urgențe Minore (LIU - Local Injury Unit) sau Unitatea de Primiri Urgențe a spitalului (denumită frecvent „ED” sau A și E). (Consultați paginile 7 și 12). |
| If you suspect or have confirmed that you are pregnant or have recently had a baby. | Once you suspect or have confirmed that you are pregnant you should contact your GP (doctor) who will refer you to the local Maternity unit / hospital. Maternity services are available to you for all of your regular check-ups as well as any concerns or pregnancy related emergencies you may have. Maternity care in Ireland is available free of charge to women living in Ireland. |
| Dacă suspectați sau vi s-a confirmat că sunteți însărcinată sau ați născut recent un bebeluș. | Din momentul în care suspectați sau vi s-a confirmat că sunteți însărcinată, trebuie să contactați medicul generalist (doctorul), care vă va trimite la unitatea de maternitate/ spitalul local. Serviciile de maternitate sunt disponibile pentru dvs. pentru toate consultațiile regulate, dar și pentru orice preocupări sau urgențe legate de sarcină pe care le puteți avea. Îngrijirea în perioada de maternitate este disponibilă gratuit în Irlanda pentru femeile care locuiesc aici. |

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

În următoarele pagini veți găsi mai multe informații referitoare la opțiunile de mai sus.

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.

Puțin rău

Trebuie să aveți grijă de dvs. sau de orice persoană pe care o îngrijiți. Mergeți la farmacist și/sau căutați mai multe informații pe site-uri de încredere (consultați secțiunea „Obțineți mai multe informații” de mai jos, la pagina 14).

Aveți grijă de dvs. și de cei dragi

Puteți avea grijă de dvs. și de ceilalți pe care i-ați putea îngriji astfel:

- adoptați o dietă sănătoasă
- beți multă apă
- faceți mișcare cu regularitate
- purtați haine și încălțăminte potrivite pentru vremea din Irlanda

Solicitați sfatul farmacistului local

Puteți obține sfaturi gratuite de la farmacistul local. De asemenea, puteți lua medicamente, dacă aveți nevoie. (Consultați paginile 10-11.) O farmacie este un magazin în care se prepară și se vând medicamente.

Obțineți mai multe informații

Avem un site web foarte bun

www.undertheweather.ie Tastați această adresă pe Internet și puteți obține sfaturi utile privind modul în care puteți avea grijă de sănătatea dvs. și în care vă puteți trata bolile comune.

Personalul medical vă va oferi ajutor de specialitate, dacă aveți nevoie.

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.

Mă simt rău și am nevoie de recomandări medicale

În cazul în care considerați că aveți nevoie de recomandări medicale, va trebui să mergeți să discutați cu medicul de familie. Aceștia sunt **medici** calificați care lucrează în comunitate.

Dacă puteți, faceți-vă o programare pentru o consultație.

În mod normal, trebuie să vă faceți o **programare** pentru a merge la un medic de familie. Dacă aveți un card de sănătate, vizita **dvs.** la medicul de familie va fi gratuită. În caz contrar, ar putea trebui să plătiți aprox. 50 € - 60 € per vizită. Puteți întreba care este prețul consultației în momentul în care vă faceți programarea.

Medicii de familie se ocupă de probleme medicale și de sănătate. Aceștia pot:

- **să efectueze** teste și să pună diagnostice privind problema dvs.
- **să trateze** bolile și vătămările minore și să vă ofere sfaturi referitoare la recuperare
- **să vă emită** o rețetă – un document care permite farmaciștilor să vă elibereze medicamentele disponibile doar atunci când un medic spune că aveți nevoie de ele
- **să vă facă** recomandări cu privire la serviciile de suport disponibile pentru sănătatea dvs. mintală, dacă ați fost trist sau îngrijorat cu privire la anumite lucruri

Ce se întâmplă dacă medicul de familie nu mă poate diagnostica sau trata complet?

Dacă suferiți de o boală sau o vătămare pe care medicul dvs. de familie nu o poate diagnostica sau trata integral, acesta vă va trimite la spital. Dacă aici se consideră că aveți nevoie de tratament urgent, vă vor da o scrisoare de trimitere către Unitatea pentru Urgențe Minore (LIU - Local Injury Unit) sau Unitatea de Primiri Urgențe (denumită frecvent „ED” sau A și E).

Dacă nu reprezentați o urgență, dar aveți nevoie de tratament de specialitate, medicul dvs. de familie vă va da o **scrisoare sau va trimite o scrisoare către spital** pentru a obține o programare la un medic specialist – de obicei, un medic specialist din spital care poate oferi tratamentul și recomandările corecte, dar este posibil să așteptați ceva timp pentru această programare. Consultația va fi gratuită dacă aveți un card de sănătate.

În Irlanda, specialiștii în domeniul sănătății, cum ar fi doctorii, încearcă să examineze mai întâi pacienții care necesită asistență medicală imediată. Specialiștii în domeniul sănătății decid cine are cea mai mare nevoie de tratament. Aceasta înseamnă că este posibil să trebuiască să așteptați pentru a fi consultat(ă). Dacă nu vorbiți limba engleză, întrebați dacă puteți beneficia de un interpret.

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.

Ce se întâmplă dacă sunt însărcinată?

Dacă suspectați că sunteți însărcinată sau știți că sunteți însărcinată, puteți contacta unitatea de maternitate/spitalul local pentru consiliere sau vă puteți prezenta personal, în funcție de situație.

Medicul dvs. generalist (doctor) vă va trimite la unitatea de maternitate/spitalul local, unde vi se vor oferi vizite regulate la moașe și obstetricieni. Unitatea de maternitate/spitalul local vă va putea organiza servicii de interpretariat disponibile pentru dvs. în timpul vizitelor. Serviciile de maternitate sunt disponibile gratuit femeilor care locuiesc în Irlanda.

Dacă aveți preocupări urgente referitoare la sarcină, trebuie să vă prezentați imediat la serviciul de maternitate local. Printre acestea se pot număra:

- Sângerări din vagin
- Pierdeți lichid din vagin
- Ați observat o modificare sau o reducere a mișcărilor bebelușului.
- Aveți dureri de cap/vedere încețoșată/arsuri în zona inimii
- Știți că aveți o sarcină cu risc ridicat
- Semne de travaliu.

Ce informații trebuie să îi ofer medicului meu de familie?

Înainte ca medicul de familie să vă poată trata, acesta va trebuie să vă adreseze întrebări referitoare la starea generală de sănătate și la istoricul medical.

Medicul vă va adresa întrebări referitoare la:

- alte boli și vătămări anterioare
- modul în care au fost tratate
- orice alergii de care puteți suferi
- ce medicamente luați

Răspundeți la toate întrebările adresate de medicul de familie. Acestea îl vor ajuta să pună diagnosticul corect și să stabilească tratamentul corespunzător.

Când mergeți la medicul de familie trebuie să aveți la dvs. cardul de sănătate și, dacă credeți că îi vor fi de folos medicului, orice alte informații sau dosare medicale.

Am nevoie de o programare pentru a merge la medicul de familie?

În majoritatea cazurilor, da, deoarece majoritatea medicilor de familie folosesc un sistem de programări. Programările se face, de obicei, pentru un singur membru al familiei. Dacă doriți ca medicul de familie să consulte două sau trei persoane, trebuie să faceți mai multe programări.

Unele clinici/unii medici oferă consultații în cabinet.

Este foarte important să vă prezentați la programare.

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.

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.

Ce se întâmplă dacă nu mă pot prezenta la programare?

Dacă vi se face o programare și nu vă prezentați, **nu vi se poate face altă programare.** Trebuie să vă prezentați la timp la programări.

Dacă nu vă puteți prezenta la programare, informați clinica/medicul că programarea dvs. poate fi oferită altei persoane. Puteți suna la clinică/medic să anunțați că nu vă puteți prezenta. Dacă tot trebuie să fiți consultat(ă) de un medic, puteți să faceți altă programare.

În cazul în care boala sau vătămarea trebuie investigate, medicul de familie poate efectua teste medicale. În funcție de rezultat, acesta vă poate trimite la un medic specialist, în spital. Tratamentul efectuat de un medic specialist se bazează pe necesitatea medicală.

Important

Există o **listă de așteptare** pentru consultații la medicii specialiști, iar acest lucru poate să însemne că va trebui să așteptați mult timp înainte ca aceștia să vă poată examina.

Când sunt deschise cabinetele medicilor de familie?

Cabinetele medicilor de familie sunt deschise, de obicei, de la 09:00 la 18:00.

În afara acestui interval, după ora 18:00 cabinetele **sunt** disponibile pentru consultații de urgență în majoritatea orașelor. Aceste servicii se numesc „servicii medicale în afara orelor de program”. Ar fi bine să vă consultați cu serviciul local pentru a afla unde și când puteți merge la aceste cabinete și ce proceduri trebuie să îndepliniți pentru consultații medicale în afara orelor de program. Puteți utiliza acest serviciu medical în afara orelor de program dacă trebuie să fiți consultat(ă) urgent de un medic seara sau în weekend.

Serviciul în afara orelor de program este doar pentru îngrijire medicală de urgență. Dacă sunați la cabinetul medicului de familie în afara programului, informațiile referitoare la serviciile acordate în afara orelor de program vor fi înregistrate pe robotul telefonic. Acest serviciu este disponibil, de obicei, între orele 18:00 și 08:00 de luni până vineri și 24/24 sâmbăta, duminica și în zilele de sărbători legale.

Serviciul medical în afara orelor de program nu oferă programări pentru consultații de rutină; dacă problema dvs. nu este urgentă, faceți-vă o programare la medicul de familie în timpul programului normal de lucru.

Ce se întâmplă când sun la serviciul medical în afara orelor de program?

Când apeleți serviciul medical în afara orelor de program, o recepționeră vă va înregistra datele personale.

Apelul dvs. va fi direcționat către o asistentă, care vă va suna.

Aceasta va stabili dacă aveți nevoie de asistență prin telefon, o programare la medicul de familie, o vizită la domiciliu, o trimitere către Unitatea de Primiri Urgențe a unui spital sau de o ambulanță.

Deciziile clinice sau tratamentele stabilite de serviciul medical în afara orelor de program sunt înregistrate în fișa dvs., iar informațiile sunt trimise medicului dvs. de familie pentru a se asigura faptul că tratamentul dvs. este continuat, dacă este necesar.

Is it okay if I ask questions?

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

Three useful questions you should ask:

| | |
|---|---|
| What is my main problem? | Care este principala mea problemă? |
| What do I need to do? | Ce trebuie să fac? |
| Why is it important for me to do this? | De ce este important pentru mine să fac acest lucru? |
| (Taken from Ask Me 3®) | (Preluat din 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.



Este OK să adresez întrebări?

Da, când mergeți la medicul de familie sau la oricare alt specialist în domeniul sănătății, **este important să adresați întrebări despre medicație sau tratament înainte de a părăsi cabinetul.** Aceștia vă vor răspunde cu plăcere.

Trei întrebări utile pe care ar trebui să le adresați:

| |
|---|
| Care este principala mea problemă? |
| Ce trebuie să fac? |
| De ce este important pentru mine să fac acest lucru? |
| (Preluat din Ask Me 3®) |

Dacă medicul de familie vă prescrie medicamente, mergeți cu rețeta (documentul scurt) la o farmacie - numită, de asemenea, chimist - pentru a vă lua medicamentele.

De unde iau medicamentele?

Medicamentele le luați de la **farmacia** locală. O farmacie este un magazin în care sunt preparate și vândute medicamente. Pentru multe medicamente este necesară o rețetă de la medicul de familie (doctor). Farmaciștii pot furniza informații despre alte medicamente eliberate fără rețetă, care nu trebuie prescrise. De obicei, farmaciile sunt marcate la exterior cu o cruce verde.

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)?



Întrebați

Dacă aveți rețetă, adresați farmacistului următoarele întrebări:

- Ce doză de medicament trebuie să iau?
- Cât de des trebuie să îl iau?
- Trebuie să iau medicamentul cu apă sau înainte de masă?
- Care sunt, dacă există, efectele adverse ale administrării medicamentului?
- Unde trebuie să păstrez medicamentele (în frigider sau într-un loc întunecat și răcoros)?

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.

Precizați:

Spuneți farmacistului **dacă**:

- luați orice alte medicamente sau suplimentele din plante
- aveți alergii
- suferiți de vreo afecțiune medicală, sunteți însărcinată sau credeți că ați putea fi însărcinată

Medicamente și produse farmaceutice de bază

La farmacie puteți cumpăra medicamente și produse farmaceutice de bază, cum ar fi:

- paracetamol
- medicamente pentru tuse și bandaje, fără a fi necesară o rețetă eliberată de un medic
- Poate considerați util să aveți un mic stoc de medicamente eliberate fără rețetă pentru tratarea bolilor minore, de ex. paracetamol

Antibioticele

Există reguli stricte în ceea ce privește prescrierea antibioticelor, acestea putând fi prescrise **numai** de un doctor sau de medicul de familie. Farmacistul nu vă va vinde antibiotice decât dacă aveți o rețetă.

Nu utilizați la comun și nu faceți schimb de medicamente cu alte persoane

Nu utilizați la comun și nu faceți schimb de medicamente eliberate pe bază de rețetă cu alte persoane. Medicamentele eliberate pe bază de rețetă trebuie utilizate **numai** de pacientul pentru care au fost prescrise.

Trebuie să plătesc medicamentele prescrise?

Dacă dețineți un card de sănătate nu trebuie să plătiți prețul integral al medicamentelor care v-au fost prescrise. Dacă v-ați mutat dintr-un Centru de cazare și proceduri la dvs. acasă și dețineți un card de sănătate, trebuie să plătiți taxa guvernamentală per medicament. **Trebuie să luați la dvs. cardul de sănătate când mergeți la farmacie și bani pentru a plăti taxa pentru fiecare produs prescris.**

Dacă locuiți într-un Centru de cazare și proceduri, este posibil să nu trebuia să plătiți aceste taxe. Cu toate acestea, dacă locuiți într-un Centru de cazare și proceduri și vă mutați acasă la dvs., trebuie să plătiți taxele.

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).

Foarte rău sau am o boală neașteptată sau gravă

Mergeți la Unitatea de Primiri Urgențe a unui spital doar dacă:

- vă simțiți foarte rău
- că simțiți brusc foarte rău
- ați suferit o vătămare gravă și nu puteți ajunge la medicul de familie în timp util

Unitatea de Primiri Urgențe vă va trata doar dacă sunteți în una dintre aceste situații. Trebuie să mergeți la medicul de familie pentru toate tratamentele celelalte.

Dacă aveți o urgență și sunteți în pericol imediat, citiți Partea 3 de la pagina 18.

Dacă nu sunteți în pericol imediat, mergeți la medicul dvs.

Dacă nu sunteți în pericol imediat, nu mergeți la Unitatea de Primiri Urgențe decât dacă medicul dvs. de familie vă spune să faceți acest lucru și vă dă o scrisoare pentru personalul spitalului.

Dacă mergeți la Unitatea de Primiri Urgențe pentru ceva ce nu reprezintă o urgență, pregătiți-vă să așteptați foarte mult. Personalul Unității de Primiri Urgențe se va ocupa mai întâi de pacienții care au nevoie de tratament de urgență.

Majoritatea problemelor medicale pot fi rezolvate de medicul dvs. de familie sau de serviciul medical în afara orelor de program (serviciu disponibil după ora 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 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.

Partea 2:

Această parte a ghidului vă oferă informații despre serviciile de specialitate (tratamente dentare, examene oftalmologice, aparate auditive, vaccinări). De asemenea, vă oferă informații despre personalul pe care îl puteți întâlni în sistemul de sănătate.

Cum beneficiaz de îngrijire dentară?

Dacă **dantura** dvs. are nevoie de atenție, puteți utiliza schema dentară pentru adulți oferită de HSE (furnizată de HSE gratuit dacă dețineți un card de sănătate). Aceasta acoperă o gamă limitată de tratamente. Pentru a vedea ce tratamente sunt disponibile va trebui să mergeți la un cabinet stomatologic din zona dvs.

Site-ul web www.hse.ie/eng/services/maps vă va ajuta să găsiți cel apropiat stomatolog.

Este posibil să trebuiască să plătiți pentru unele tratamente dentare. Cu toate acestea, mulți stomatologi oferă planuri de eşalonare a plății pentru a vă ajuta să programați plățile.

Serviciile pentru copii

Toți copiii până în 16 ani pot accesa clinicile stomatologice pentru urgențe din HSE Dental Service.

Pentru recomandări despre cum să accesați tratamentul de urgență, contactați clinica locală.

La unele clinici puteți merge fără programare, iar pentru altele trebuie să vă faceți o programare pentru un consult stomatologic.

Copiii din clasele primare li se va face o programare, de obicei în clasele a 2-a, a 4-a și a 6-a. Va fi efectuat orice tratament necesar. De asemenea, aceștia vor fi trimiși către serviciile stomatologice specializate (servicii de ortodonție), dacă este necesar și dacă se califică pentru aceste servicii.

Cum știu dacă medicul meu stomatolog oferă servicii pentru posesorii de carduri de sănătate?

Puteți găsi o listă cu medicii stomatologi care tratează posesorii de carduri de sănătate la centrul de sănătate local, la Centrul de informare a cetățenilor sau la bibliotecă. Este posibil ca medicul stomatolog la care mergeți să fie pe listă.

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 applies as this service is very popular.

Cum obțin tratament pentru problemele oftalmologice?

Dacă sunteți adult și dețineți un card de sănătate, aveți dreptul la un examen oftalmologic gratuit la un optician și la o programare de monitorizare la fiecare 2 ani.

Dacă opticianul decide că aveți nevoie de ochelari, aveți dreptul la o pereche de ochelari nouă la fiecare 2 ani dacă dețineți un card de sănătate. Dacă sunteți posesorul unui card de sănătate și vă faceți griji în ceea ce privește vederea dvs., contactați centrul de sănătate local pentru a vă face o programare la un optician.

Dacă sunteți îngrijorat(ă) în ceea ce privește vederea sau ochii copilului dvs., iar acesta este:

- la grădiniță - contactați asistenta de sănătate publică sau medicul de familie
- în școala primară - contactați asistenta școlară sau medicul de familie. Copiii mici și toți cei nou veniți sunt supuși unui examen oftalmologic. Aceștia vă pot trimite copilul către un medic de ochi specialist (un oftalmolog).
- în școala secundară - contactați medicul de familie

În caz de urgență, contactați medicul de familie/serviciul medical în afara orelor de program/Unitatea de Primiri Urgențe.

Aparate auditive

Posesorii de carduri de sănătate au dreptul la aparate auditive din partea HSE. Dacă doriți să beneficiați de un parat auditiv în baza cardului de sănătate, trebuie ca medicul dvs. de familie să semneze un formular în care să ateste faptul că aveți nevoie de un astfel de dispozitiv. Veți avea nevoie de un card de sănătate cu acoperire completă, deoarece nu puteți solicita un aparat auditiv gratuit în baza unui card de sănătate pentru vizitele la medicul de familie.

Aparate și dispozitive medicale

HSE oferă o gamă largă de aparate și dispozitive medicale și chirurgicale, cum ar fi scaune cu rotile și cadre pentru mers. Acestea sunt gratuite pentru posesorii de carduri de sănătate și persoanele din Planul pe termen lung pentru boală și dizabilitate (Long Term Illness Scheme). Trebuie să fiți evaluat de un specialist relevant în domeniul sănătății.

Fiecare Organizație Comunitară pentru Sănătate (Community Healthcare Organisation - CHO) folosește aceeași modalitate de finanțare pentru dispozitivele medicale și chirurgicale. Uneori, este posibil să fiți pus(ă) pe o listă de așteptare pentru dispozitive, deoarece acest serviciu este foarte popular.

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.

Cum pot eu sau copilul meu să beneficiem de vaccinurile de care avem nevoie?

Vaccinarea poate contribui la protejarea dvs. și a familiei dvs. împotriva anumitor boli. Puteți adresa orice întrebări sau puteți discuta despre îngrijorările dvs. cu medicul de familie sau cu asistenta de sănătate publică. Vaccinurile trebuie administrate atunci când copilul dvs. are vârsta corespunzătoare pentru a-l proteja.

Este important ca vaccinurile să le fie administrate copiilor dvs. la timp pentru a-i proteja pe ei și pe ceilalți copii care sunt prea mici pentru a avea schema de vaccinare completă.

Copilul dvs. trebuie vaccinat la vârsta potrivită pentru a fi protejat. Trebuie administrate mai multe vaccinuri - nu doar unul. În cazul în care copilul dvs. a fost vaccinat înainte de a vă muta în Irlanda, discutați cu medicul dvs.

Femeilor însărcinate trebuie să li se administreze vaccinul antigripal și vaccinul antipertussis pentru a fi protejate împotriva gripei și a tusei convulsive.

Vi se va solicita să vă dați consimțământul pentru vaccinarea dvs. și a oricărui copil cu vârsta sub 16 ani aflat în grija dvs.

Vaccinurile pentru copii sunt gratuite.

Ce este consimțământul?

Vi se va solicita, de asemenea, consimțământul informat (acordul) pentru intervenții chirurgicale și tratament. Trebuie să înțelegeți opțiunile și ce înseamnă să vă dați consimțământul pentru a fi supus unei proceduri, a vi se administra un tratament sau un vaccin. Solicitați personalului medical să vă explice în detaliu ce înseamnă consimțământul pentru diferite proceduri și tratamente.

Ce fac dacă nu vorbesc limba engleză?

Dacă nu vorbiți limba engleză, informați personalul medical și întrebați dacă puteți beneficia de un interpret.

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: _____

În caz de urgență (ICE)

Personalul medical vă va solicita să furnizați date de contact pentru:

- soțul/soția dvs. sau un membru al familiei sau
- o persoană pe care știți că aceștia o pot contacta dacă aveți nevoie de ajutor

În cazul unei urgențe, vă vom solicita aceste date de contact. Vom păstra aceste informații în registrele noastre. Tratăm aceste informații ca fiind private și confidențiale. Contactele În caz de urgență (ICE) trebuie să fie persoane adulte pe care le cunoașteți și în care aveți încredere.

- Introduceți numărul unei persoane de contact ICE în lista de contacte din telefonul dvs. mobil.
- Luați în calcul păstrarea în telefonul dvs. a următorului text în limba engleză, pentru programările medicale:

Mă numesc (My name is) _____.

Sunt născut(ă) la data de (My date of birth is) _____.

Vorbesc limba română și am nevoie de un interpret, vă rog. (I speak Romanian, and I need an interpreter please.)

(Dacă nu pot vorbi) contactați următoarea persoană (If I cannot speak) please contact the following person): _____

Relație (Relationship): _____

Locația (adresa) (Location (address)): _____

Telefon/e-mail (Phone / email details): _____

Puteți considera util să păstrați acest mesaj în telefonul dvs., în limba engleză, în caz că vă pierdeți:

Bună! Mă numesc (Hi, my name is): _____

Sunt nou(ă) în Irlanda și m-am pierdut. (I am new to Ireland and I am lost.)

Adresa mea este (My address is) _____

Eircode-ul meu este (My eircode is): _____

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)

Ce alți specialiști în domeniul sănătății este posibil să întâlnesc?

Când utilizați sistemul nostru de sănătate, veți întâlni medici, farmaciști și alți specialiști:

- terapeuți ocupaționali
- fizioterapeuți
- asistente de sănătate publică

(citiți mai jos pentru a vedea cu ce se ocupă aceste persoane)

Terapeuții ocupaționali și fizioterapeuții

Dacă vă este greu să stați în picioare, să mergeți sau să vă mișcați sau dacă vă recuperați în urma unei vătămări, cel mai probabil veți obține o programare la un terapeut **ocupațional sau la un fizioterapeut**.

Asistenta de sănătate publică

O asistentă de sănătate publică poate veni să vă vadă sau poate face o programare la o clinică la o clinică locală. Asistentele de sănătate publică se ocupă, în principal, de:

- bebeluși și copii
- mamele care abia au născut
- persoanele în vârstă

Dacă primiți vizita unei asistente de sănătate publică, a asistentei comunitare generaliste sau a unui terapeut ocupațional, acest lucru se datorează, de obicei, faptului că numele dvs. le-a fost dat acestora de HSE ca urmare a unei vizite a dvs. la medicul de familie sau la spital. Puteți obține mai multe informații despre aceste servicii de la centrul de sănătate HSE local, medicul de familie sau online la:

[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.

Partea 3: Ce trebuie să fac în caz de urgență

Ce fac în caz de urgență?

În cazul unei urgențe, aveți două opțiuni. Puteți:

- să sunați la 999 sau 112 (apel gratuit) și să solicitați o ambulanță sau
- să mergeți la cea mai apropiată Unitate de Primiri Urgențe din spital
- Dacă aveți o urgență legată de sarcină, trebuie să contactați sau să vă prezentați direct la unitatea de maternitate/spitalul local

1. Sunați pentru ajutor (999 sau 112)

Dacă apeleți unul dintre aceste numere, puteți solicita o ambulanță. Aceste numere pot fi utilizate și pentru a apela the Gardaí (Poliția), Departamentul de Pompieri, serviciul de salvări pe mare (Lifeboat), paza de coastă și serviciul de salvare montană.

Încercați să aveți aceste informații la îndemână când vorbiți cu operatorul liniei pentru urgențe:

- numele persoanei bolnave sau vătămate și data nașterii
- o descriere a ceea ce se întâmplă cu persoana (tipul vătămării), orice afecțiuni medicale sau alergii de care știți
- unde vă aflați și codul dvs. eircode (dacă îl știți)

Dacă puteți, spuneți personalului de pe ambulanță numele medicului de familie al persoanei și o listă de medicamente pe care le ia persoana.

Nu vă îngrijorați dacă nu puteți face acest lucru.

Când apeleți serviciile de urgență, membrii personalului vă vor ruga să „rămâneți pe fir” (adică să rămâneți la telefon) și, în cazul în care consideră că este util, vă vor spune ce să faceți.

Operatorul liniei telefonice a serviciilor de urgență v-ar putea găsi, de asemenea, un interpret.

Uneori, este posibil ca o persoană de răspuns rapid (o persoană cu instruire medicală care să vă ajute) poate sosi la dvs. să vă ajute, înainte de sosirea ambulanței.

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. Mergeți la Unitatea de Primiri Urgențe a spitalului

În cazul unei urgențe în care dvs. sau o persoană pe care o cunoașteți are o boală sau o vătămare gravă sau neașteptată, puteți merge la Unitatea de Primiri Urgențe a spitalului.

- Dacă aveți o urgență legată de sarcină, trebuie să contactați sau să vă prezentați direct la unitatea de maternitate/spitalul local

Dacă doriți să vorbiți cu cineva la telefon despre cum vă simțiți, apelați 1 dintre cele două servicii telefonice de mai jos.

Risc de suicid

Apelați 999 sau 112 dacă dvs. sau o persoană pe care o cunoașteți sunteți/este pe cale să vă faceți rău/își facă rău sau să rănească pe altcineva.

Criza de sănătate mintală

O criză de sănătate mintală înseamnă, de obicei, că nu vă mai simțiți în stare să faceți față sau să controlați situația în care vă aflați.

În cazul apariției unei crize, trebuie să primiți ajutor cât mai rapid posibil.

Un medic de familie poate oferi ajutor oricărei persoane care trece printr-o criză. Dacă este posibil, rugați pe cineva să vă însoțească.

Mergeți sau sunați la Unitatea de Primiri Urgențe a spitalului general local www.hse.ie/eng/services/maps/

Linia telefonică de informare YourMentalHealth este un serviciu telefonic la care puteți suna oricând.

Un membru al echipei noastre vă poate da informații despre:

- grupurile de suport și serviciile pentru sănătate mintală disponibile
- cum să accesați diferite servicii furnizate de HSE și partenerii noștri finanțați
- programul

Freephone: 1800 111 888

Linia telefonică de informare YourMentalHealth nu este un serviciu de consiliere.

Vizitați www.yourmentalhealth.ie pentru mai multe informații.

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.

Alte servicii de asistență prin telefon

Dacă doriți să vorbiți cu cineva la telefon despre cum vă simțiți, apelați 1 dintre cele două servicii telefonice de mai jos.

Samaritans

Serviciul telefonic The Samaritans (Samaritenii) este disponibil 24/24. Aceștia ascultă orice persoană care are nevoie să își împărtășească problemele, indiferent de situația prin care treceți.

Pentru sprijin confidențial, neutru:

- Freephone: 116 123
- E-mail: jo@samaritans.ie
- Vizitați www.samaritans.ie pentru detalii despre cea mai apropiată filială

Pieta House

Aceștia oferă sprijin pentru persoanele cu porniri suicidare și care se autovătămează.

- Freephone: 1800 247 247
- Trimiteți un mesaj cu textul HELP la 51444 – se aplică tarifele standard pentru mesaje

ChildLine

- Freephone 1800 66 66 66
- Trimiteți un mesaj gratuit cu textul Talk la 50101

Sprijin față-în-față

Pentru sprijin față-în-față, contactați medicul de familie.

Ajutor urgent

Apelați 999 sau 112 și solicitați serviciul de ambulanță dacă dvs. sau o persoană pe care o cunoașteți are nevoie de ajutor de urgență.

În zona dvs. pot exista și alte resurse de sprijin locale, inclusiv pentru sănătatea mintală.

Vizitați www.yourmentalhealth.ie pentru mai multe informații.

Who we are ...



Cine suntem...

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 este responsabilă pentru furnizarea serviciilor de îngrijire a sănătății publice în Irlanda. HSE este abrevierea pentru Health Service Executive (Serviciul Național de Sănătate). Acesta a fost înființat de guvernul irlandez.

În cadrul HSE, ne dorim să vă oferim cea mai bună îngrijire posibilă și cel mai tratament. Cu toate acestea, pot exista momente în care să credeți că ne putem descurca mai bine și uneori s-ar putea să vă doriți să ne vorbiți despre ceva ce am făcut bine.

Indiferent ce vârstă aveți, aveți drepturi atunci când vine vorba despre sănătatea dvs., inclusiv:

- dreptul să vă spuneți opinia și să fiți ascultat(ă)
- dreptul să depuneți o plângere dacă nu sunteți mulțumit(ă) de ceva ce am făcut

Dorim să ne transmiteți comentariile dvs., felicitările sau plângerile despre modul în care ne ocupăm de sănătatea dvs. Pentru informații despre modul în care puteți face un comentariu, transmite felicitări sau depune o plângere, vizitați:

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.

Sperăm că acest ghid vă este util

Informațiile din acest ghid, inclusiv resursele și link-urile, nu înlocuiesc recomandările medicale oferite de specialiștii în domeniul sănătății, cum ar fi asistenta dvs., asistenta de sănătate publică, medicul de familie sau obstetricianul.

Fiecare persoană este diferită.

Discutați întotdeauna cu un specialist în domeniul sănătății pentru a beneficia de recomandările și îngrijirea de care aveți nevoie.

Am depus toate eforturile pentru a ne asigura că acest ghid conține cele mai recente recomandări medicale. Dar, cu atâtea schimbări care au loc în sistemul medical, acest lucru este dificil. În momentul în care vom tipări din nou acest ghid, îl vom actualiza din nou pentru a include informații noi.

Sperăm că informațiile vă sunt utile și vă dorim să aveți o experiență plăcută utilizând sistemul nostru de sănătate.

Get more information

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

| | |
|--|---|
| 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. | The Health Service Executive oferă servicii de sănătate în Irlanda, site-urile web de mai jos sunt toate ale HSE și vă vor oferi informații suplimentare despre acele servicii și resurse de sprijin. |
| 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 | Documente traduse referitoare la îngrijorări obișnuite privind sănătatea și alte subiecte, precum și acces la aplicațiile online pentru sănătate |
| www.immunisation.ie | |
| Information about vaccination | Informații despre vaccinare |
| undertheweather.ie | |
| Health education and management of minor illnesses | Educație pentru sănătate și gestionarea bolilor minore |
| www.yourmentalhealth.ie | |
| Supports and education for your mental health | Resurse de sprijin și educație pentru sănătatea dvs. mintală |
| www.medicalcard.ie | |
| Medical card online service | Serviciul online pentru carduri de sănătate |

Obțineți mai multe informații

Puteți obține mult mai multe informații suplimentare urmând link-urile web de mai jos:

| Date de contact importante | | | | | |
|------------------------------------|--|---|------|--|------|
| Doctor: | | Medic: | Tel: | | Tel: |
| Local health office: | | Biroul Local de Sănătate (Local health office): | Tel: | | Tel: |
| Public Health Nurse: | | Asistenta de sănătate publică: | Tel: | | Tel: |
| Accident and Emergency Department: | | Unitatea pentru Accidente și Primiri Urgențe (Accident and Emergency Department): | Tel: | | Tel: |
| Out of hours GP Service: | | Serviciul medical în afara orelor de program: | Tel: | | Tel: |
| Pharmacy: | | Farmacie: | Tel: | | Tel: |
| Maternity services: | | Servicii de maternitate: | Tel: | | Tel: |

