

| English   | РУССКИЙ / Russian  |
|---|--|
| <b>A guide to NHS Scotland Services for displaced persons from Ukraine</b>  | <b>Руководство по доступу к услугам NHS Scotland Services для вынужденных переселенцев с Украины</b>   |
| <p>This guide will help explain which part of the National Health Service (NHS) to use for different health concerns, and how to look after your health and the people you care for.</p> <p>If you are living in Scotland, you have the right to NHS Healthcare while you are in Scotland.</p> <p><b>Most of your NHS healthcare will be free.</b> But you may need to pay for some things like many people living in Scotland - for example, some dental treatment or purchasing glasses or contact lenses (if you are not eligible for an NHS optical voucher).</p> | <p>В этом руководстве представлена информация о том, какие услуги, предоставляемые Национальной службой здравоохранения (National Health Service, сокращенно — NHS) следует использовать при появлении различных проблем со здоровьем, а также о том, как позаботиться о своем здоровье и о близких вам людях.</p> <p>Если вы проживаете в Шотландии, у вас есть право на доступ к услугам здравоохранения NHS.</p> <p><b>Большая часть таких услуг предоставляется организацией NHS бесплатно,</b> однако в ряде случаев вам, как и жителям Шотландии, придется вносить оплату. Речь может идти, например, о стоматологических процедурах или покупке очков либо контактных</p> |

|   |   |
|---|---|
|   | линз (при условии, что вы не можете рассчитывать на получение специального ваучера от NHS).   |
| <p><b>Getting the right care in the right place</b></p> <p>There are a range of NHS health services. To make sure everyone can access the care they need quickly and safely it is important you choose the right care in the right place.</p>   | <p><b>Надлежащий уход в правильном месте</b></p> <p>Организация NHS предоставляет различные медицинские услуги. Для быстрого и безопасного доступа к медицинской помощи, необходимо обращаться за надлежащим уходом в правильное место.</p>   |
| <p><b>NHSinform.scot</b></p> <p><b>What this service is for</b></p> <p><a href="https://www.nhs.uk/health-information">NHSinform.scot</a> is Scotland’s national health information website. It provides accurate and reliable information to help you make informed decisions about your health needs. This includes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• How to help yourself to manage common symptoms such as fever, earache, and vomiting.</li> <li>• Information and guidance on home treatments and over-the-counter remedies.</li> <li>• Symptom checkers to let you know where to go if you need further medical care.</li> </ul> | <p><b>NHSinform.scot</b></p> <p><b>Для каких случаев предназначена эта услуга?</b></p> <p><a href="https://www.nhs.uk/health-information">NHSinform.scot</a> – это национальный веб-портал Шотландии, посвященный информации в области здравоохранения. Здесь представлена точная и достоверная информация, которая позволяет принимать взвешенные решения касательно обращения за медицинской помощью, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сведения о том, как справиться с распространенными симптомами, такими как лихорадка, боль в ухе и рвота;</li> <li>• информация и рекомендации о домашнем лечении и приеме безрецептурных препаратов;</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
| <p>At <a href="https://www.nhs.uk/conditions/nhsinform-scot">NHSinform.scot</a> you will also find details of health and wellbeing services near you, including names, addresses, opening times and service details. This is known as <a href="https://www.nhs.uk/conditions/nhsinform-scot">Scotland's Service Directory</a>.</p> <p>For COVID-19 information visit <a href="https://www.nhs.uk/conditions/nhsinform-scot/coronavirus">NHSinform.scot/coronavirus</a></p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• информация для проверки симптомов, благодаря которой вы сможете понять, куда следует обращаться за дальнейшей медицинской помощью.</li> </ul> <p>На портале <a href="https://www.nhs.uk/conditions/nhsinform-scot">NHSinform.scot</a> также можно найти информацию о ближайших к вам службах, оказывающих услуги в сфере охраны здоровья и улучшения самочувствия, в том числе сведения об их названиях, адресах, часах работы и типах предоставляемых ими услуг. Эта система называется <a href="https://www.nhs.uk/conditions/nhsinform-scot">Scotland's Service Directory</a> (Каталог услуг Шотландии).</p> <p>Информация по COVID-19 представлена на сайте: <a href="https://www.nhs.uk/conditions/nhsinform-scot/coronavirus">NHSinform.scot/coronavirus</a></p> |
| <p><b>Community pharmacy</b></p> <p><b>What this service is for</b></p> <p>If you have a minor illness, a local pharmacy should be your first stop. Your local pharmacy can help with:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Advice and treatment for minor illnesses and common conditions like colds, cold sores, sore throats, diarrhoea, constipation, shingles, skin infections and for women, urinary infections, through NHS Pharmacy First Scotland.</li> </ul> | <p><b>Районная аптека</b></p> <p><b>Для каких случаев предназначена эта услуга?</b></p> <p>Если вас беспокоит недомогание, вначале вам стоит посетить местную аптеку. Местная аптека:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Предоставляет рекомендации и помощь в связи с недомоганиями и частыми заболеваниями, в том числе при простуде, простом герпесе, воспалении горла, диарее, запоре</li> </ul>  |

|   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Your repeat prescriptions.</li> <li>• Access to free emergency contraception.</li> </ul> <p>Everything you discuss with your pharmacist is confidential and if required, your pharmacist can signpost you to another healthcare professional.</p>  | <p>и женских проблемах, включая инфекции мочевых путей, через организацию NHS Pharmacy First Scotland.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оказывает помощь с повторными рецептами.</li> <li>• Бесплатно предоставляет средства для экстренной контрацепции.</li> </ul> <p>Ваш разговор с фармацевтом является конфиденциальным, и в случае необходимости он может направить вас к другому медицинскому работнику.</p>   |
| <p><b>How to access the service</b></p> <p>Check <a href="https://www.nhs.uk/medicines/nhsinform">NHSinform.scot</a> to find your nearest local pharmacy and opening times before making the journey.</p> <p>For repeat prescriptions:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Please allow plenty of time, at least three working days, when reordering medication.</li> <li>• Please do not order more medicines than you need.</li> <li>• In certain circumstances, if you run out of medicines, your pharmacist can provide one cycle of your medication without a prescription from your General Practice.</li> </ul> | <p><b>Как получить услугу?</b></p> <p>Прежде чем предпринять какие-либо шаги, посетите веб-сайт <a href="https://www.nhs.uk/medicines/nhsinform">NHSinform.scot</a>, чтобы найти информацию о ближайшей к вам аптеке и часах ее работы.</p> <p>Если речь идет о повторных рецептах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Необходимо учитывать, что в случае повторного заказа лекарственного средства период ожидания составляет не менее трех дней.</li> <li>• Не заказывайте больше лекарственных средств, чем вам необходимо.</li> </ul> |

|   |   |
|---|---|
| <p>If you are unable to go to the pharmacy to collect your medicine, and do not have anyone who can collect it for you, ask your pharmacy if they can help.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• В определенных обстоятельствах, если у вас закончились препараты, фармацевт имеет право предоставить вам препарат в количестве, рассчитанном на один курс приема, без рецепта от General Practice (центр общей врачебной практики).</li> </ul> <p>Если вы не можете самостоятельно посетить аптеку, чтобы забрать лекарство, и никто не может сделать это за вас, обратитесь в аптеку, чтобы выяснить, не готовы ли они помочь вам.</p>  |
| <p><b>General Practice</b></p> <p><b>What this service is for</b></p> <p>In Scotland, family doctors are often called General Practitioners or GPs. They work in GP surgeries, medical practices or health centres.</p> <p>General Practices are open and available for your health and wellbeing needs but are continuing to work differently due to COVID-19.</p> <p>Medical services provided by General Practices are free for everyone regardless of citizenship status. General Practices may</p> | <p><b>General Practice (Центры общей врачебной практики)</b></p> <p><b>Для каких случаев предназначена эта услуга?</b></p> <p>В Шотландии семейного врача часто называют «врачом общей практики» (General Practitioner), или GP. Такие специалисты работают в GP surgeries (центрах общей врачебной практики), медицинских кабинетах или центрах здравоохранения.</p> <p>General Practice (центры общей врачебной практики) готовы оказывать помощь населению в связи с сохранением здоровья и улучшением самочувствия, однако, график их работы изменился на фоне пандемии COVID-19.</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p>charge you to complete various letters and certificates that are not provided by the NHS.</p>  | <p>Медицинские услуги предоставляются General Practice (центрами общей врачебной практики) бесплатно всем людям, вне зависимости от их гражданства. General Practice могут взимать оплату за составление различных писем и подготовку сертификатов, не предоставляемых NHS.</p>  |
| <p><b>How to access the service</b></p> <p>You need to find a family doctor as soon as possible after you arrive in Scotland, and ask them to register you as an NHS patient. You will not have to pay for this. Visit <a href="http://www.NHSinform.scot/care-support-and-rights">www.NHSinform.scot/care-support-and-rights</a> to find your nearest practice and to download the registration form.</p> <p>The GP will decide if you can register with their practice to receive NHS treatment. They will not be able to register you if their patient list is full and you may need to try more than one GP practice in the area until you find a practice that can register you.</p> <p>To request an appointment, please call the practice in the first instance or, if available, make an online enquiry. Please only visit if you have an appointment, or if you have no other way of contacting them. If you need an interpreter, ask the GP surgery to arrange this</p> | <p><b>Как получить услугу?</b></p> <p>Сразу после прибытия в Шотландию вам следует найти семейного врача и обратиться к нему с просьбой зарегистрировать вас как клиента NHS. Это бесплатно. Посетите веб-сайт <a href="http://www.NHSinform.scot/care-support-and-rights">www.NHSinform.scot/care-support-and-rights</a>, чтобы найти информацию о ближайшей к вам клинике и скачать регистрационную анкету.</p> <p>Решение о регистрации у GP (врача общей практики) для получения услуг от NHS принимает сам центр. Они не смогут зарегистрировать вас, если их лист ожидания заполнен, при этом, возможно, вам придется обратиться в несколько центров GP в этом же районе, прежде чем вы найдете место, где вас смогут зарегистрировать.</p> <p>Для записи на прием сначала позвоните в клинику или, по возможности, отправьте онлайн-запрос. Пожалуйста, воздержитесь от посещения, если вы не записаны на прием или можете связаться с клиникой другим способом. Если вам требуется переводчик,</p> |

for you. When you make an appointment, tell them what language you prefer to use.

Your General Practitioner may not be the most appropriate person to help you, depending on your health needs. Many different professionals can work in General Practice, such as practice nurses, mental health nurses, physiotherapists, occupational therapists and other experts. When you call, staff will ask you for some general information about your needs. This will be treated in the strictest confidence and will help direct you to the most appropriate expert in the team. You may be offered a face-to-face, telephone or video consultation, as clinically appropriate.

If you have an urgent problem when your General Practice is closed and you feel it can't wait until the practice reopens, you can access out of hours General Practice services by calling NHS 24 on 111.

обратитесь в GP surgery (центр общей врачебной практики). При записи на прием сообщите, на каком языке вы предпочитаете общаться.

Возможно, General Practitioner (врач общей практики) не сможет оказать вам наиболее эффективную помощь. Это зависит от того, какие именно проблемы со здоровьем вы испытываете. В General Practice (центре общей врачебной практики) работают различные специалисты, включая практикующих медсестер, медсестер, оказывающих помощь душевнобольным лицам, специалистов по физической реабилитации, эрготерапевтов и профессионалов в других областях. Во время звонка персонал запросит у вас общую информацию о беспокоящих вас проблемах. Данный разговор имеет строго конфиденциальный характер и направлен на то, чтобы предоставить вам доступ к наиболее подходящему специалисту. В зависимости от вашего состояния вам предложат встречу в очном формате, консультацию в формате телефонного разговора или видеоконференции.

Если вам требуется срочная помощь в период, когда General Practice (центр общей врачебной практики) закрыт и вы не можете ждать, пока он откроется, вы можете обратиться за услугами General Practice во внерабочее время, позвонив в службу NHS 24 по номеру 111.

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Routine appointments</b></p> <p>If you are invited to a routine appointment such as a screening service, it is important that you attend. Detecting cancer early can improve outcomes so if you have any symptoms of concern, contact your General Practice as soon as possible.</p>  | <p><b>Плановый прием</b></p> <p>Если вас пригласили на плановый прием, например, для прохождения диспансеризации, вы не должны отказываться. Выявление рака на ранних стадиях позволяет улучшить клинический исход, поэтому, если вы испытываете симптомы, которые вызывают у вас беспокойство, как можно скорее обратитесь в General Practice (центр общей врачебной практики).</p>  |
| <p><b>Medical attention that cannot wait</b></p> <p>You can access urgent care services by calling NHS 24 on 111 - day or night. While you should always call 999 or go directly to A&amp;E in emergencies, if you have a non-life threatening condition you should call NHS 24 on 111.</p> | <p><b>Не откладывайте заботу о своем здоровье на потом</b></p> <p>Со службами неотложной помощи можно связаться, позвонив в службу NHS 24 по номеру 111 в любое время суток. Несмотря на то, что в экстренных случаях необходимо звонить по номеру 999 или обращаться в A&amp;E (приемное отделение скорой помощи), если у вас наблюдается не опасное для жизни состояние, вам следует сначала позвонить в службу NHS 24 по номеру 111.</p> |
| <p><b>NHS 24 on 111</b></p> <p><b>What this service is for</b></p> <p>NHS 24 on 111 can help you get the right care if:</p>   | <p><b>Звонок в службу NHS 24 по номеру 111</b></p> <p><b>Для каких случаев предназначена эта услуга?</b></p>  |



|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• You think you need A&amp;E, but it's not life threatening.</li> <li>• Your General Practice or Dental Practice is closed and you cannot wait until they reopen.</li> </ul>  | <p>Звоните в службу NHS 24 по номеру 111 для получения помощи, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вы считаете, что вам следует обратиться в A&amp;E (приемное отделение скорой помощи), но ваше состояние не является опасным для жизни.</li> <li>• General Practice (центр общей врачебной практики) или Dental Practice (кабинет стоматолога) закрыт, и вы не можете ждать, пока он откроется.</li> </ul>   |
| <p><b>How to access the service</b></p> <p>Call NHS 24 on 111. They will assess and advise you on next steps.</p> <p>Where a further medical assessment is required, NHS 24 will refer you to the most appropriate health professional. If they think you need A&amp;E, they will either advise you to attend A&amp;E directly, or refer you to your local NHS Board team for further assessment. This may involve a telephone or video call in the first instance, where clinically appropriate.</p> <p>If necessary, they may arrange for you to arrive at hospital at a certain time. If they don't think you need to attend A&amp;E they will help you get the care you need as quickly, safely, and as close to</p> | <p><b>Как получить услугу?</b></p> <p>Позвоните в службу NHS 24 по номеру 111. Специалисты проанализируют ситуацию и предоставят вам дальнейшие рекомендации.</p> <p>В случае, если вам требуется дополнительное медицинское обследование, служба NHS 24 направит вас к наиболее подходящему медицинскому специалисту. Если они сочтут, что вам требуются услуги A&amp;E, вам будет предложено обратиться либо в отделение A&amp;E, либо в местное отделение NHS Board (Управление здравоохранения NHS) для прохождения дальнейшего обследования. Речь может идти о предварительном телефонном звонке или видеозвонке, если ваше состояние это позволяет.</p> |

|   |   |
|---|---|
| <p>home as possible. For example, you might be asked to attend your local Minor Injuries Unit for non-life threatening but painful injuries, like cuts, minor burns, sprains, and strains.</p>  | <p>При необходимости для вас могут забронировать время визита в больницу. Если специалисты сочтут, что необходимость в посещении отделения A&amp;E отсутствует, они помогут вам максимально быстро и безопасно получить необходимую помощь по месту проживания. К примеру, в ситуациях, когда речь идет о болезненных повреждениях, не представляющих угрозу для жизни, например порезах, легких ожогах, растяжении связок и мышц, вам может быть предложено посетить Minor Injuries Unit (местный травматологический пункт, специализирующийся на незначительных травмах).</p> |
| <p><b>Textphone and Relay UK</b></p> <p>You can call NHS 24 on 18001 111 or NHS inform on 18001 0800 224488 or use the Relay UK app <a href="https://relayuk.bt.com">relayuk.bt.com</a>.</p> <p>If you use the BSL you can use the Contact Scotland BSL interpreting video relay service available 24/7 at <a href="https://contactscotland-bsl.org">contactscotland-bsl.org</a>.</p> | <p><b>Текстофоны и Relay UK</b></p> <p>Вы можете позвонить в службу NHS 24 по номеру 18001 111 или службу NHS inform по номеру 18001 0800 224488, воспользоваться приложением Relay UK, перейдя по ссылке: <a href="https://relayuk.bt.com">relayuk.bt.com</a>.</p> <p>В случае с британским языком жестов (BSL) вы можете воспользоваться сервисом видеосвязи для лиц с нарушениями слуха/речи Contact Scotland BSL, который доступен в режиме 24/7 по ссылке: <a href="https://contactscotland-bsl.org">contactscotland-bsl.org</a>.</p>                                      |
| <p><b>A&amp;E/999</b></p> <p><b>What this service is for</b></p>  | <p><b>A&amp;E/999</b></p> <p><b>Для каких случаев предназначена эта услуга?</b></p>   |

|  |  |
|--|--|
| <p>A&amp;E is for emergencies, such as a suspected heart attack or stroke, severe breathing difficulties or severe bleeding.</p>   | <p>Отделение А&amp;Е (приемное отделение скорой помощи) предоставляет помощь в связи с неотложными состояниями, например, при подозрении на инфаркт или инсульт, при серьезном нарушении дыхания или сильном кровотечении.</p>   |
| <p><b>How to access the service</b></p> <p>In an emergency you should always go directly to A&amp;E or call 999.</p> <p>Our A&amp;E services are busy so we encourage everyone to think carefully before attending. If you do go directly to A&amp;E and it is not the most appropriate place for your care, the A&amp;E team will first make sure you are safe before redirecting you to the best place for your treatment.</p> <p>If you are unsure whether you need to go to A&amp;E you should visit <a href="http://NHSinform.scot">NHSinform.scot</a> in the first instance. If you think you do need to go to A&amp;E, but it is not life threatening, you should call NHS 24 on 111 first.</p> | <p><b>Как получить услугу?</b></p> <p>В критической ситуации следует отправиться в отделение А&amp;Е или позвонить по номеру 999.</p> <p>Наши службы А&amp;Е испытывают высокую нагрузку, в связи с чем мы просим вас тщательно анализировать ситуацию перед обращением за помощью. Если во время обращения в отделение А&amp;Е выяснится, что вы не сможете получить там надлежащую помощь, сотрудники сначала должны убедиться в том, что вы находитесь в безопасности, перед тем, как направить вас в нужное учреждение.</p> <p>Если вы не уверены, стоит ли вам обращаться в отделение А&amp;Е, сначала посетите сайт: <a href="http://NHSinform.scot">NHSinform.scot</a>. Если вы считаете, что вам следует обратиться в отделение А&amp;Е, но ваше состояние не является опасным для жизни, сначала позвоните в службу NHS 24 по номеру 111.</p> |
| <p><b>Maternity care</b></p>   | <p><b>Помощь беременным женщинам</b></p>   |

|  |   |
|--|---|
| <p>All pregnant women are assigned a midwife when they tell their GP practice that they are pregnant. If you need specialist care you will have an appointment with an obstetrician who will speak to you about the appointments you should attend, such as your routine scan appointments.</p> <p>Your midwife will make sure that you have phone numbers to contact for care, but further advice is also available at <a href="https://www.nhs.uk/health-a-z/nhsinform-scot/ready-steady-baby">NHSinform.scot/ready-steady-baby</a> and <a href="https://www.parentclub.scot">parentclub.scot</a>.</p> <p>You should continue to follow health advice during your pregnancy, and if you have any concerns at all please do not delay speaking to your midwife local maternity unit or general practitioner. You should also continue to monitor your baby's movements and contact your midwife immediately if you feel your baby is moving less than normal. Do not wait until the next day to get help.</p> | <p>Беременной женщине, сообщившей GP Practice (центр общей врачебной практики) о своем положении, назначается акушерка. Если вам требуется помощь специалиста, вам назначат прием у акушера-гинеколога, который предоставит информацию об обязательных приемах, в том числе предусматривающих прохождение стандартного ультразвукового исследования.</p> <p>Акушерка сообщит вам номера телефонов, которыми вы можете воспользоваться в случае необходимости, однако, с дополнительными рекомендациями также можно ознакомиться по ссылке: <a href="https://www.nhs.uk/health-a-z/nhsinform-scot/ready-steady-baby">NHSinform.scot/ready-steady-baby</a> и <a href="https://www.parentclub.scot">parentclub.scot</a>.</p> <p>Вы должны соблюдать медицинские рекомендации на протяжении всего периода беременности, а в случае сомнений следует как можно скорее связаться с акушеркой из местного родильного отделения или врачом общей практики. Кроме того, вы должны отслеживать шевеления плода, и, в случае, если, по вашему мнению, плод проявляет меньшую активность, следует немедленно связаться с акушеркой. Не ждите до следующего дня.</p> |
| <p><b>Vaccines</b></p> <p>COVID-19 vaccines are strongly recommended in pregnancy and are the best way for you to protect against the unknown risks of</p>   | <p><b>Вакцины</b></p> <p>Беременным женщинам настоятельно рекомендуется пройти вакцинацию от COVID-19, поскольку это наилучший способ защитить</p>  |

|  |  |
|--|--|
| <p>COVID-19 in pregnancy for both you and your baby. More information is available at <a href="https://nhsinform.scot/covid-19-vaccine">nhsinform.scot/covid-19-vaccine</a>. Flu is serious and, with COVID-19 around, it is even more important to get your free flu vaccination to keep both you and your baby well. More information is available at <a href="https://nhsinform.scot/flu-vaccine/who-can-get-the-vaccine/pregnant-women">nhsinform.scot/flu-vaccine/who-can-get-the-vaccine/pregnant-women</a>.</p> | <p>себя и своего малыша от неизвестных рисков, оказываемых COVID-19 на беременность. Подробная информация представлена по ссылке: <a href="https://nhsinform.scot/covid-19-vaccine">nhsinform.scot/covid-19-vaccine</a>. Грипп – это серьезное заболевание, и бесплатная вакцинация от гриппа имеет еще более важное значение для вас и вашего малыша в контексте пандемии COVID-19. Подробная информация представлена по ссылке: <a href="https://nhsinform.scot/flu-vaccine/who-can-get-the-vaccine/pregnant-women">nhsinform.scot/flu-vaccine/who-can-get-the-vaccine/pregnant-women</a>.</p> |
| <p><b>Mental health support</b></p> <p><b>What these services are for</b></p> <p>There are a range of mental health and wellbeing services available in addition to your General Practice. They provide free support for a range of conditions such as stress, anxiety, depression, and feelings of panic.</p>   | <p><b>Охрана психического здоровья</b></p> <p><b>Для каких случаев предназначены эти услуги?</b></p> <p>Помимо General Practice (центра общей врачебной практики), вы также можете обратиться в другие службы, занимающиеся вопросами психического здоровья. Они предоставляют бесплатную помощь в связи с рядом состояний, включая стресс, тревогу, депрессию и паническое расстройство.</p>  |
| <p><b>How to access the services</b></p> <p>Many services can be accessed directly as detailed here. Your General Practice may also help by signposting you to other services or by making arrangements for the most appropriate</p>   | <p><b>Как получить эти услуги?</b></p> <p>Доступ ко многим услугам можно получить в соответствии с правилами, описанными в этом разделе. General Practice (центр общей врачебной практики) также может помочь в решении проблемы, направив вас в другие учреждения или к наиболее подходящему сотруднику этого же центра. Свяжитесь с General</p>  |

|   |   |
|---|---|
| <p>practice team member to assist. Please contact the General Practice by telephone to discuss in confidence.</p>   | <p>Practice по телефону, чтобы обсудить этот вопрос на конфиденциальной основе.</p>   |
| <p><b>Telephone support</b></p> <p>If you're struggling with your mental health or need emotional support you can call:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Breathing Space on 0800 83 85 87 open weekdays Monday – Thursday 6pm to 2am and weekends Friday 6pm to Monday 6am. You can also visit <a href="http://breathingspace.scot">breathingspace.scot</a>.</li> <li>For urgent support please call NHS 24 on 111, 24 hours a day.</li> </ul> <p><a href="http://NHSinform.scot/mentalhealth">NHSinform.scot/mentalhealth</a> has resources to help with your mental health, whether you're looking for advice, information or local support. Or you can visit <a href="http://clearyourhead.scot">clearyourhead.scot</a> for practical advice and ideas on how to look after your mental wellbeing.</p> | <p><b>Поддержка по телефону</b></p> <p>Опции, которые доступны лицам с психическими проблемами или лицам, которым требуется эмоциональная поддержка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Вы можете позвонить в службу Breathing Space по номеру: 0800 83 85 87. Они работают по будням с понедельника по четверг с 18:00 до 2:00 и по выходным начиная с 18:00 пятницы до 6:00 понедельника. Вы также можете посетить веб-сайт: <a href="http://breathingspace.scot">breathingspace.scot</a>.</li> <li>Если вам требуется срочная помощь, вы можете круглосуточно звонить в службу NHS 24 по номеру 111.</li> </ul> <p>На сайте <a href="http://NHSinform.scot/mentalhealth">NHSinform.scot/mentalhealth</a> представлены ресурсы для помощи лицам, испытывающим проблемы с психическим здоровьем, в том числе рекомендации, информация и контакты местных служб помощи. На сайте <a href="http://clearyourhead.scot">clearyourhead.scot</a> опубликованы практические советы и рекомендации касательно заботы о психическом здоровье.</p> |
| <p><b>Dentist</b></p> <p><b>What this service is for</b></p>  | <p><b>Стоматолог</b></p> <p><b>Для каких случаев предназначена эта услуга?</b></p>  |

|  |   |
|--|---|
| <p>You should contact your dentist if you have any pain or problem in your mouth that you want to have checked. This includes mouth injuries and ulcers that won't heal.</p> <p>Free NHS dental care is available to displaced persons from Ukraine. Access to care will be determined based on your clinical need</p>   | <p>К стоматологу следует обращаться при наличии болевых ощущений или дискомфорта в ротовой полости, если это вызывает беспокойство. Речь идет, в том числе, о незаживающих повреждениях и язвах в ротовой полости.</p> <p>Служба NHS предоставляет бесплатные стоматологические услуги вынужденным переселенцам с Украины. Необходимость в получении помощи определяется с учетом вашего состояния.</p>   |
| <p><b>How to access the service</b></p> <p>Dentistry is still getting back to normal and your local practice will have a number of COVID-19 safety measures in place to allow them to carry out more routine care and provide greater access to dental care for children.</p> <p>For instance, you may first be assessed by phone for COVID-19 and other respiratory infections. Patients with a respiratory infection will usually have their appointment delayed until they can be seen with strict infection controls in place.</p> <p>If you have an urgent dental problem while your dental practice is closed, you can contact NHS 24 on 111. If you're not registered with a dentist, you should phone your regional dental helpline.</p> | <p><b>Как получить услугу?</b></p> <p>Стоматологические учреждения продолжают работать в нестандартном режиме, и в местных клиниках могут применяться меры защиты от COVID-19, которые позволяют увеличить объем планового медицинского обслуживания и предоставить детям больший доступ к стоматологической помощи.</p> <p>К примеру, вначале вам могут позвонить по телефону с целью уточнить наличие симптомов COVID-19 и других респираторных инфекций. При наличии респираторной инфекции прием обычно переносится на другую дату, когда его можно будет провести в соответствии со строгими мерами инфекционного контроля.</p> <p>Если у вас возникла срочная проблема, но стоматологическая клиника закрыта, вы можете позвонить в службу NHS 24 по номеру</p> |

|  |   |
|--|---|
| <p>You'll find the number online at <a href="https://www.nhs.uk/informationscotland/dental">NHSinform.scot/dental</a> - under 'Accessing emergency dental care'.</p>   | <p>111. Если вы не наблюдаетесь у стоматолога, позвоните на региональную горячую линию по вопросам оказания стоматологической помощи. Информация о номере телефона представлена на сайте: <a href="https://www.nhs.uk/informationscotland/dental">NHSinform.scot/dental</a> в разделе «Accessing emergency dental care».</p>  |
| <p><b>Optometrist</b></p> <p><b>What this service is for</b></p> <p>If you have an eye problem you should always contact an optometry practice (opticians) in the first instance. The majority of eye conditions can be managed by optometrists, who are highly skilled clinicians. If your optometry practice is closed and you're concerned about your vision, phone NHS 24 free on 111.</p> <p>Free NHS eye examinations are available to all UK residents, refugees, asylum seekers and some eligible overseas visitors (including those displaced from Ukraine). It's important that you have your eyes regularly examined, even if you're not worried about your vision, to help early detection of eye problems and signs of other health conditions. If necessary, your optometrist can refer you for any further help you need.</p> | <p><b>Оптометрист</b></p> <p><b>Для каких случаев предназначена эта услуга?</b></p> <p>Если вы испытываете проблемы со зрением, сначала следует обратиться в салон оптики (к оптику-оптометристу). Большинство проблем со зрением могут решить оптометристы, которые являются высококвалифицированными медицинскими специалистами. Если салон оптики закрыт и вас беспокоит проблема со зрением, позвоните в службу NHS 24 по номеру 111.</p> <p>Всем жителям Великобритании, беженцам, просителям убежища и определенным категориям лиц, прибывших из-за рубежа (включая вынужденных переселенцев с Украины), при обращении в службу NHS доступно бесплатное офтальмологическое обследование. Важно регулярно проходить офтальмологический осмотр, даже если вас не беспокоят проблемы со зрением. Это необходимо для ранней диагностики заболеваний глаз и других проблем со здоровьем. При</p> |



|  |  |
|--|--|
| <p>You may also be entitled to help towards the cost of glasses or contact lenses in the form of an NHS optical voucher (this includes those displaced from Ukraine). For further information on NHS optical vouchers visit <a href="https://eyes.scot.nhs.uk">Eyes.Scot</a>.</p>  | <p>необходимости оптометрист может направить вас к другому специалисту.</p> <p>Вы также можете получить помощь в связи с покрытием расходов на покупку очков или контактных линз в виде специального ваучера от службы NHS (это право предоставляется и вынужденным переселенцам с Украины). Подробная информация о ваучерах NHS представлена по ссылке: <a href="https://eyes.scot.nhs.uk">Eyes.Scot</a>.</p>   |
| <p><b>How to access the service</b></p> <p>To make an appointment, phone or email a practice or follow advice on their website.</p> <p>If you are unable to leave home unaccompanied because of illness or disability, you can have a home visit. Contact an optometry practice for help in arranging this.</p> <p>For further information on eye health and eye care services visit <a href="https://eyes.scot.nhs.uk">Eyes.Scot</a>.</p> | <p><b>Как получить услугу?</b></p> <p>Для записи на прием позвоните в салон оптики или отправьте им электронное сообщение, либо ознакомьтесь с рекомендациями, представленными на их веб-сайте.</p> <p>Если вы не в состоянии покинуть дом без посторонней помощи в связи с заболеванием или инвалидностью, вы можете вызвать специалиста на дом. Для решения этого вопроса обратитесь в салон оптики.</p> <p>Подробная информация о службах офтальмологической помощи представлена на сайте <a href="https://eyes.scot.nhs.uk">Eyes.Scot</a>.</p> |
| <p><b>Social care</b></p>  | <p><b>Социальная помощь</b></p>  |

|   |   |
|---|---|
| <p>Social care services are here to provide personal and practical assistance for children, young people and adults who need extra support, as well as for paid and unpaid carers.</p> <p>Social care in Scotland is delivered by local Health and Social Care Partnerships through self-directed support arrangements. These are in place to ensure everyone is provided with the information they need to have more choice and control over how they would like their support provided.</p>                       | <p>Службы социальной помощи оказывают индивидуальную и практическую помощь детям, молодежи и взрослым, нуждающимся в дополнительной поддержке, а также лицам, осуществляющим уход на платной и бесплатной основе.</p> <p>Оказанием социальной помощи в Шотландии занимаются местные Партнерства в области здравоохранения и социального обеспечения (Health and Social Care Partnerships), которые используют системы саморегулируемой помощи. Благодаря им каждый человек может получить доступ к информации, которая требуется ему для контроля над процессом оказания услуг и выбора вариантов обслуживания.</p> |
| <p><b>Care Information Scotland</b></p> <p><a href="http://careinfoscotland.scot">careinfoscotland.scot</a> provides a range of information and advice on care services, and how to access them. They also have a phone line and chat feature where people can make contact on 0800 011 3200. If you help to care for a friend, relative, or neighbour, please visit Care Information Scotland for information on rights and support for unpaid carers as well as contact details for your local carers centre.</p> | <p><b>Care Information Scotland</b></p> <p><a href="http://careinfoscotland.scot">careinfoscotland.scot</a> представлена информация и рекомендации по обращению в службы помощи. Здесь также можно воспользоваться телефонной линией и чатом для связи по номеру 0800 011 3200. Если вы помогаете осуществлять уход за своим другом, родственником или соседом, пожалуйста, посетите сайт Care Information Scotland для ознакомления с информацией о правах и вариантах поддержки лиц, осуществляющих уход на бесплатной основе, а также контактной информацией о местном центре для таких лиц.</p>                 |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Living Made Easy</b></p> <p>livingmadeeasy.org.uk is an information website brought to you by the DLF. The site has been developed by DLF's team of occupational therapists and contains free and impartial advice for anyone looking for solutions, gadgets, adaptations and aids to make life easier.</p>  | <p><b>Living Made Easy</b></p> <p>livingmadeeasy.org.uk – это информационный сайт, созданный благотворительным обществом DLF. Сайт был разработан командой эрготерапевтов DLF. Здесь представлены бесплатные и объективные рекомендации для тех, кто ищет решения, гаджеты и специальные приспособления, способные облегчить жизнь.</p>   |
| <p><b>AskSara</b></p> <p>AskSARA at livingmadeeasy.org.uk is a useful guide if you are not sure what equipment might help. The online self-assessment tool produces a personalised advice report detailing what equipment could help, and can signpost you to other services as needed. The site also links to around 60,000 products that you can buy yourself.</p> <p>Older people can also call the free Age Scotland helpline on 0800 12 44 222, which provides information, advice and friendship for those looking for a chat. It is open from 9am to 5pm, Monday to Friday.</p> | <p><b>AskSara</b></p> <p>AskSARA на сайте livingmadeeasy.org.uk – это полезное руководство для тех, кто не уверен в выборе оборудования. Онлайн-инструмент для самооценки формирует персонализированный отчет с рекомендациями о подходящем оборудовании и, в случае необходимости, направляет к нужным специалистам. Этот сайт также содержит ссылки примерно на 60 000 продуктов, доступных для приобретения.</p> <p>Пожилые люди также могут звонить на бесплатную горячую линию службы Age Scotland по номеру 0800 12 44 222, чтобы получить информацию, советы и дружеское общение. Служба работает с 9:00 до 17:00 с понедельника по пятницу.</p> |
| <p><b>Be patient, be kind</b></p>  | <p><b>Проявляйте терпение и дружелюбие</b></p>  |

|  |  |
|--|--|
| <p>Our health and social care workers are working tirelessly to deliver our care and we thank you for your patience and support as our services adjust to the increased demand. Our NHS staff are here to help but sadly, they continue to endure abuse from a small minority. Violence and aggression will not be tolerated, and will not speed up anyone's care.</p> <p>Visit <a href="http://gov.scot/right-care">gov.scot/right-care</a> for this booklet in additional languages and formats or write to Scottish Government, St Andrew's House, Regent Road, Edinburgh EH1 3DG quoting reference 'right care'.<br/>December 2021 Whilst every effort has been taken to ensure the accuracy of this text, the original documentation should be relied upon as the true and accurate version</p> | <p>Наши службы охраны здоровья и социальной помощи неустанно трудятся, оказывая помощь населению, и в период адаптации к столь высокому спросу мы благодарим вас за терпение и поддержку. Сотрудники службы NHS всегда готовы помочь, но, к сожалению, подвергаются агрессии со стороны незначительного меньшинства. Насилие и агрессия недопустимы. Они не ускорят процесс оказания помощи.</p> <p>Для ознакомления с данной брошюрой на другом языке или в другом формате посетите сайт: <a href="http://gov.scot/right-care">gov.scot/right-care</a> или отправьте письмо по адресу: Scottish Government, St Andrew's House, Regent Road, Edinburgh EH1 3DG с пометкой « right care». Декабрь 2021 г.</p> <p>Несмотря на то, что мы приняли все меры для обеспечения точности этого текста, наиболее достоверной версией следует считать оригинальный документ.</p> |
| <p>For more information in Russian go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/russian">www.nhsinform.scot/translations/languages/russian</a></p>  | <p>Подробная информация на русском языке представлена по ссылке: <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/russian">www.nhsinform.scot/translations/languages/russian</a></p>  |
| <p>March 2022</p>  | <p>Март 2022 г.</p>  |