

# Źle się czujesz?

Niekoniecznie wymaga to wizyty na pogotowiu.  
Istnieje szeroka gama darmowych usług NHS

Kac. Stłuczone kolano. Ból gardła. Kaszel.



Zadbaj o siebie. Wejdź na stronę  
[www.direct.gov.uk/keepwarmkeepwell](http://www.direct.gov.uk/keepwarmkeepwell)



Chory? Niepewny? Zagubiony? Potrzebujesz pomocy?



Zadzwoń do NHS 0845 46 47  
lub wejdź na stronę [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)



Biegunka. Ciekący nos. Męczący kaszel.



Idź do apteki, godziny otwarcia  
sprawdź na [www.rotherham.nhs.uk](http://www.rotherham.nhs.uk)



Ból zęba. Problem z dziąsłami.



Zadzwoń do dentysty lub do  
Dental Access Centre 01709 423030



Ból ucha. Problemy z żołądkiem. Ból pleców.



Zadzwoń do twojego lekarza  
lub do lokalnej przychodni.



Skaleczenia. Zwichnięcia.



Skontaktuj się z Rotherham Walk-in  
Health Centre 01709 423030.



Poważne lub zagrażające życiu przypadki.



Dzwoń na pogotowie pod numer 999  
(Accident and Emergency- A&E).

