

English	Polish /polski
Caring for someone	Opieka nad bliskim
NHS 24 provides a range of services to support carers.	Serwis NHS 24 zapewnia cały szereg usług wspierających osoby opiekujące się kimś bliskim.
Many people do not recognise themselves as carers.	Wiele osób nie uważa się za opiekunów.
A carer is anyone who is unpaid for their caring and looks after a friend, family member or neighbour due to old age, physical or mental illness, disability or addiction.	Za opiekuna uważa się osobę, która nie otrzymuje wynagrodzenia za opiekę, jaką zapewnia przyjacielowi, członkowi rodziny lub sąsiadowi, który cierpi z powodu podeszłego wieku, choroby fizycznej lub psychicznej, niepełnosprawności lub uzależnień.
There is no minimum amount of time you need to support someone for you to be considered a carer.	Nie określono okresu, przez jaki trzeba zapewniać opiekę, aby uznać kogoś za opiekuna.
Where to start	Od czego zacząć
How do you get social care support?	Jak uzyskać pomoc ze strony służb socjalnych?
What is a care assessment?	Na czym polega ocena opieki?
Can I get support as a carer?	Czy opiekunom przysługuje wsparcie?

Care Information Scotland is a phone, webchat and website service operated by NHS 24, providing information and advice to support carers, including young carers, right across Scotland.	Care Information Scotland to wsparcie dla opiekunów oferowane przez NHS 24 w formie infolinii, czatów i usług internetowych zapewniających informacje, porady i pomoc opiekunom, w tym również osobom młodym pełniącym rolę opiekuna, na terenie całej Szkocji.
At careinfoscotland.scot you'll find advice about care services, including rights, care home costs and support for you and the person you are caring for.	Na stronie careinfoscotland.scot można znaleźć porady dotyczące służb opieki społecznej i praw przysługujących opiekunom, kosztów domów opieki i wsparcia dla opiekuna i osoby, której zapewnia opiekę.
• All you need to know about social care support	• Informacje na temat pomocy socjalnej w zakresie opieki
• Support available for unpaid carers	• Wsparcie dla opiekunów nieotrzymujących zapłaty
• How local carers centres can help	• Pomoc ze strony miejscowych ośrodków opieki
• Home adaptations and telecare	• Usprawnienia w domu i teleopieka
• Young carers and young adult carers	• Osoby młode pełniące rolę opiekuna
• The importance of looking after yourself as a carer	• Jak dbać o siebie będąc opiekunem
If you have a question about care, you can call 0800 011 3200 to speak to a member of our team. The service is free, confidential and available Monday to Friday 9am to 5pm.	W kwestiach dotyczących opieki można zadzwonić pod numer 0800 011 3200. Jest to bezpłatna i poufna infolinia obsługiwana w godz. od 09:00 do 17:00, od poniedziałku do piątku.

You can also chat to us online using the webchat button on the website, or e-mail us any questions at: CareInformationScotland@nhs24.scot.nhs.uk	Można również kontaktować się z nami online za pomocą przycisku czatu na stronie internetowej lub wysłać do nas maila z pytaniem na adres: CareInformationScotland@nhs24.scot.nhs.uk
Health Information	Informacje na temat zdrowia
NHS inform is NHS 24's online health and care information service.	NHS inform to internetowy serwis informacyjny NHS 24 dotyczący zdrowia i opieki.
At www.nhsinform.scot you'll find information on common symptoms and what to do to help look after your own health and wellbeing and the person you are caring for.	Strona www.nhsinform.scot zawiera informacje o typowych objawach i porady dotyczące dbałości o zdrowie i dobre samopoczucie zarówno opiekuna jak i osoby, którą się opiekuje.
Scan the QR codes or visit the links for specific advice on fall prevention, mental health support and palliative care.	Poniżej podajemy linki i kody QR do stron, które zawierają szczegółowe porady na temat zapobiegania upadkom, wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego i opieki paliatywnej.
Fall prevention	Zapobieganie upadkom
Information on how to reduce the risk of falling and what to do if someone you are caring for has a fall.	Informacje o tym, jak zmniejszyć ryzyko upadku i co zrobić, gdy dojdzie do upadku.
www.nhsinform.scot/falls 	www.nhsinform.scot/falls 

Mental health services	Usługi w zakresie zdrowia psychicznego
Supporting someone else as a carer can impact your mental health.	Opieka nad drugą osobą może mieć wpływ na zdrowie psychiczne opiekuna.
NHS 24 mental health services can listen, offer advice, and guide you to further help if required.	Służby zdrowia psychicznego serwisu NHS 24 wysłuchają, udzielą porad i w razie potrzeby skierują do odpowiednich służb.
www.nhsinform.scot/mental-health-support 	www.nhsinform.scot/mental-health-support 
Palliative care	Opieka paliatywna
If you are caring for, or supporting someone who is at the end of their life or who has a terminal illness, we can provide access to advice and help.	Jeśli opiekujesz się osobą u kresu życia lub cierpiącą na nieuleczalną chorobę, zapewnimy Ci dostęp do porad i pomocy.
www.nhsinform.scot/palliative-care-advice 	www.nhsinform.scot/palliative-care-advice 
What if I can't get online?	A jeśli nie mam dostępu do internetu?

If you are well and have a general health information question, phone:	Informacje na temat zdrowia można uzyskać telefonicznie pod numerem:
NHS inform on 0800 22 44 88	NHS inform 0800 22 44 88
Monday to Friday from 9am to 5pm.	Od poniedziałku do piątku, w godz. od 09:00 do 17:00.
When to call 111	Kiedy dzwonić pod numer 111
The 111 service provides urgent care telephone support when:	Linia telefoniczna 111 zapewnia pomoc w pilnych przypadkach, takich jak:
• you need urgent care and your GP, pharmacy or dental practice is closed	• pomoc poza godzinami przyjęć przychodni zdrowia, apteki lub gabinetu dentystycznego
• you think you need A&E and it's not a life or limb threatening emergency	• nagła pomoc, ale bez zagrożenia życia czy zdrowia
• you are in mental distress and need support	• pomoc w zakresie zdrowia psychicznego
Try our symptom checkers	Sprawdź swoje objawy przez internet
At nhs24.scot our symptoms checkers are a quick, safe way to get the advice you need.	Internetowy moduł sprawdzania objawów na stronie nhs24.scot to szybki i bezpieczny sposób uzyskania niezbędnych porad.
You will be asked a few questions and at the end be shown what to do next, and how soon to do it. The advice is based on the answers you have given.	Udzielisz odpowiedzi na kilka pytań uzyskasz poradę na temat dalszych kroków i jak szybko należy je podjąć. Uzyskane porady oparte są na udzielonych odpowiedziach.

This could be self-care advice, or advice to visit your pharmacist, speak to your GP, or to call 111.	Może to być porada dotycząca opieki we własnym zakresie, wizyty w aptece lub zalecenie zamówienia wizyty u lekarza lub zadzwonienia pod numer 111.
Quick health advice	Szybkie porady w zakresie zdrowia
NHS 24 Online app helps you to find your nearest health and care services and to check symptoms to find out what to do next.	W aplikacji mobilnej NHS 24 Online można znaleźć placówki służby zdrowia i opieki w swoim rejonie oraz informacje na temat objawów i jak sobie z nimi radzić.
This could be self-care advice, speak to a pharmacist or your GP, or to call 111.	Może to być porada dotycząca opieki we własnym zakresie, konsultacji z farmaceutą lub lekarzem pierwszego kontaktu, albo telefonu do infolinii 111.
Using the 'Find my Nearest' function helps you to find local services using your postcode or location.	Funkcja "Find my Nearest" pozwala znaleźć lokalne usługi w najbliższej okolicy po wprowadzeniu kodu pocztowego lub miejscowości.
The app is compatible with both Android and iOS devices.	Aplikację można pobrać w urządzeniach Android i iOS.
Minor illnesses and medicine advice	Porady w zakresie leków i niegroźnych chorób
Pharmacy First Scotland is an NHS service provided by your local community pharmacy.	Program Pharmacy First Scotland („najpierw do apteki”) oferuje usługi w zakresie służby zdrowia NHS za pośrednictwem aptek rejonowych.

If you or the person you are caring for have a minor illness, a pharmacy is the first place you should go to for advice. You do not usually need an appointment and you can go to any pharmacy.	W przypadku niegroźnej choroby u opiekuna lub osoby, którą się opiekuje, należy w pierwszej kolejności udać się do apteki po poradę. Zwykle nie trzeba się umawiać na wizytę i można wejść do każdej apteki.
Your local pharmacy may be able to deliver your medicine to you or let you know when it's ready to collect.	Miejscowa apteka może dostarczyć leki do domu lub poinformować, kiedy lek będzie gotowy do odbioru.
How does the service work?	Na czym polega ten program?
The pharmacist, or a member of their team, will:	Farmaceuta lub pracownik apteki:
ask about your symptoms	Zapytają o występujące objawy
give advice on your condition	Udzielą porady na temat choroby
provide free medication under the Pharmacy First Scotland service (if applicable) or	Wydadzą leki w ramach programu Pharmacy First Scotland (o ile dotyczy danej choroby), lub
recommend an over-the-counter treatment for you to buy	Wskażą, jakie leki można kupić bez recepty
What to do if you run out of medicines.	Co należy zrobić, gdy wyczerpią się leki na receptę
If you run out of a prescribed medicine when your GP Practice is closed many community pharmacists can help. Find out what medicines they may be able to prescribe from the 'Check your symptoms' page on the NHS24.scot website.	Wiele aptek środowiskowych oferuje pomoc w przypadkach, gdy leki na receptę wyczerpią się po godzinach przyjęć w ośrodku zdrowia. Aby dowiedzieć się, jakie leki może przepisać farmaceuta, należy zajrzeć do zakładki 'Check your symptoms' (sprawdź objawy) na stronie NHS24.scot.

www.nhs24.scot/check-your-symptoms/accessing-medicines	www.nhs24.scot/check-your-symptoms/accessing-medicines
Looking After Your Mental Wellbeing	Jak dbać o swoje zdrowie psychiczne
Supporting someone else as a carer can impact your mental health. You may experience some difficult feelings, where it can help to get some practical support.	Opieka nad drugą osobą może mieć wpływ na zdrowie psychiczne opiekuna, który może zmagać się z trudnymi emocjami. W takich przypadkach praktyczne wsparcie może być przydatne.
NHS 24 mental health services at: www.nhsinform.scot/mental-health-support can listen, offer advice and guide you to further help if required.	Pracownicy zespołu ds. zdrowia psychicznego w serwisie NHS 24 www.nhsinform.scot/mental-health-support wysłuchają, udzielą porady i w razie potrzeby skierują do odpowiednich służb.
Accessing our Services in different ways	Różne sposoby uzyskania dostępu do naszych usług
Accessibility.	Dostępność
If English isn't your first or preferred language, you can use the free interpretation service Language Line for all our telephone services.	Osoby, które nie posługują się językiem angielskim, mogą podczas konsultacji telefonicznej skorzystać z bezpłatnej pomocy tłumacza ustnego za pośrednictwem linii językowej (Language Line).
To use Language Line , call your chosen service. Tell the call handler you need an interpreter and which language you prefer.	Aby skorzystać z Language Line , zadzwoń do wybranej usługi. Wyjaśnij, że potrzebujesz tłumacza i w jakim języku.

If you use BSL, you can use the free BSL interpreting video relay service Contact Scotland BSL.	Osoby posługujące się brytyjskim językiem migowym (BSL), mogą skorzystać z bezpłatnej usługi tłumacza BSL za pośrednictwem transmisji wideo. Skontaktuj się ze służbami Scotland BSL.
If you use a textphone you can contact NHS 24 on 18001 111 or by using the Relay UK app.	Jeśli używasz telefonu tekstowego, możesz skontaktować się z linią NHS 24 pod numerem 18001 111 lub za pośrednictwem aplikacji Relay UK.
For more information in Polish go to www.nhsinform.scot/translations/languages/polish	Dodatkowe informacje w języku polskim można znaleźć na stronie: www.nhsinform.scot/translations/languages/polish
nhs24.scot - March 2024	nhs24.scot