

English	Polish / polski
Helping you find the right care	Jak znaleźć właściwą opiekę zdrowotną
A guide to our services	Przewodnik po usługach służby zdrowia
When to visit NHS inform	Kiedy skorzystać z serwisu NHS inform
NHS inform is a website from NHS 24. www.nhsinform.scot	NHS inform to serwis internetowy służby zdrowia NHS 24. www.nhsinform.scot
It offers health and care information to help you make decisions about your own health and the health of anyone you care for.	Zawiera informacje na temat zdrowia i opieki, które pomogą w podejmowaniu decyzji dotyczących zdrowia własnego i zdrowia osób bliskich.
It includes information about:	Informacje obejmują następujące tematy:
• Illness, injuries and conditions • tests and treatments • immunisations and vaccinations • healthy living advice including help to stop smoking • help for your mental wellbeing if you are feeling anxious, stressed or low, or you are having problems sleeping or dealing with grief.	• Choroby, zaburzenia i obrażenia ciała • Badania i leczenie • Szczepienia • Zdrowy styl życia, w tym jak rzucić palenie • Zdrowie psychiczne i porady dotyczące stanów lękowych, stresu, przygnębienia, problemów ze snem czy żaloby

What if I can't get online?	A jeśli nie mam dostępu do internetu?
If you are well, but have a question about your health or services phone	Ogólne informacje dla osób zdrowych na temat zdrowia czy usług można również uzyskać telefonicznie pod numerem
NHS inform on 0800 22 44 88	NHS inform: 0800 22 44 88
Try our symptom checkers	Sprawdź swoje objawy przez internet
Our online symptom checkers are a quick, safe way to get the advice you need.	Internetowy moduł sprawdzania objawów to szybki i bezpieczny sposób uzyskania niezbędnych porad.
We will ask you a few questions. Once you have answered all of the questions, you will get advice on what to do next, and how soon to do it. You can also get advice about medications. The advice you will be given is based on the answers you have provided.	Udzielisz odpowiedzi na kilka pytań, uzyskasz poradę na temat dalszych kroków i jak szybko należy je podjąć. Można również otrzymać porady w zakresie leków. 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 .
How symptom checkers can help	Jak działa moduł sprawdzania objawów
It can take as little as 1 minute to get answers to your questions. They cover common symptoms and reasons that people seek help. There are guides for abdominal pain, back pain, urinary	Odpowiedzi na pytania można uzyskać w ciągu 1 minuty . Porady dotyczą powszechnie występujących objawów i przyczyn, dla których ludzie ubiegają się o pomoc, takich jak bóle

infections and what to do if you run out of medicines.	brzucha, pleców, infekcje dróg moczowych i co zrobić, gdy skończą się leki.
Some guides can help with your mental health including low- mood, stress or anxiety and depression.	Niektóre porady dotyczą zdrowia psychicznego, w tym problemów takich jak przygnębienie, stres, stany lękowe i depresja.
Where can I use the symptom checkers?	Gdzie znajdę moduł sprawdzania objawów?
Our symptom checkers, and information on when to call NHS 24's 111 service can be found at www.nhs24.scot	Informacje na temat tego, jak sprawdzić objawy i kiedy zadzwonić pod numer 111 serwisu NHS 24 można znaleźć na stronie internetowej www.nhs24.scot
You can also use the symptom checkers using our mobile app 'NHS 24 Online'. The app can also help you find the nearest health and care service, when it's open, and the contact details for that service.	Moduły sprawdzania objawów dostępne są również w aplikacji NHS 24 Online . Dzięki aplikacji można również znaleźć placówki służby zdrowia i opieki w swoim rejonie, godziny przyjęć i dane kontaktowe.
'NHS 24 Online' is available for all devices and free to download. https://nhs24.info/app-apple https://nhs24.info/app-android	Aplikację NHS 24 Online można pobrać bezpłatnie we wszystkich urządzeniach. https://nhs24.info/app-apple https://nhs24.info/app-android
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 help when your GP or Dental practice is closed we cannot make appointments for you at your own GP or Dental practice • you think you need A&E but it's not life or limb threatening • you need to visit a Minor Injuries Unit for cuts, sprains or burns • you are experiencing mental health distress and need urgent support	• pomoc poza godzinami przyjęć przychodni zdrowia lub gabinetu dentystycznego. • Infolinia nie służy do zamawiania wizyt u lekarza czy dentysty. • pomoc oddziału ratunkowego SOR, ale bez zagrożenia życia czy zdrowia • wizyta w ambulatorium doraźnej pomocy z powodu skaleczeń, skręceń lub oparzeń • pomoc w zakresie zdrowia psychicznego, gdy potrzebna jest pilna interwencja
What happens when I call 111?	Jak przebiega rozmowa w infolinii 111?
The first thing you will hear is a message with options to choose from.	Najpierw usłyszysz opcje do wyboru.
Listen carefully so that your call gets through to the right person for your needs.	Wysłuchaj ich uważnie, aby połączyć się z właściwą osobą.
Please do not hang up and redial as you will lose your place in the queue.	Nie rozłączaj się i nie wykręcaj numeru ponownie , gdyż spowoduje to utratę miejsca w kolejce.
Continue to hold and we will answer your call as soon as we can.	Zostań na linii do czasu, aż ktoś odbierze tak szybko jak to możliwe.
Safety information	Informacje dotyczące bezpieczeństwa
For safety we will ask you for the following details about yourself or the person you are calling for:	Z uwagi na bezpieczeństwo, należy podać następujące szczegóły o osobie, której dotyczy porada:

Name	Imię i nazwisko
Date of birth	Data urodzenia
Home address or the address where you are calling from	Adres domowy lub adres, pod którym znajduje się rozmówca
the telephone number you are calling from and a number we can call you back on if we need to	Numer telefonu, z którego dzwoni rozmówca, lub pod który będzie można oddzwonić, gdyby zaszła taka potrzeba
GP's name and practice	Nazwa przychodni i nazwisko lekarza pierwszego kontaktu (GP)
Getting you the right care	Uzyskanie odpowiedniej pomocy
We will then ask a set of questions to find out more about why you are calling.	Następnie zadaje się pytania, aby ustalić przyczynę skontaktowania się z infolinią.
Our call handler will share your answers with a healthcare professional in our team. Together they will choose the right care for you based on the reasons for your call.	Operator infolinii przekaże uzyskane odpowiedzi pracownikowi służby zdrowia i razem ustalą, jakiej pomocy należy udzielić, biorąc pod uwagę przyczynę kontaktu.
You might speak to a pharmacist, nurse or dental nurse.	Rozmowę może przeprowadzać farmaceuta, pielęgniarka lub pielęgniarka stomatologiczna.
They may give you a self-care advice, or tell you to attend your GP practice or community services.	Porada może zawierać informacje na temat tego, jak sobie poradzić we własnym zakresie, lub zalecenie zamówienia wizyty w przychodni lub skontaktowania się ze służbami społecznymi.
If you are advised you will get back	Jeśli zajdzie konieczność oddzwonienia

We do not manage call back times or appointments. If you are advised you will get a call back or are waiting on an appointment, these will come from your local health board.	Pracownicy infolinii 111 nie zajmują się ustalaniem wizyt i nie mają wpływu na czas oczekiwania na telefon zwrotny. Jeśli zajdzie potrzeba oddzwonienia lub zamówienia wizyty, zajmie się tym rejonowa służba zdrowia.
Right Care Right Place	Właściwa opieka we właściwym czasie
NHS inform • Check your symptoms • Find local services and opening times • Health advice to help you stay well	Serwis NHS inform • Sprawdzenie objawów • Pomoc w znalezieniu rejonowej przychodni i godzin przyjęć • Porady w zakresie zdrowia i zdrowego stylu życia
Pharmacist • Coughs, colds, and sore throats • Aches, pains and UTIs • Diarrhoea or constipation • Help if you run out of your repeat prescription	Farmaceuta • Kaszel, przeziębienia i bóle gardła • Bóle i zakażenia dróg moczowych • Biegunka i zaparcia • Pomoc w przypadku wyczerpania się leków na receptę
Optometrist • Red and/or sticky eye • Blurred or reduced visionFlashes and floaters	Optometrysta • Zaczerwienienie lub infekcja oka • Zaburzenia ostrości lub zakresu widzenia • Mroczki lub błyski w oku
GP Practice	Przychodnia lekarska

A range of clinicians, including doctors and nurses, to help you with both physical and mental health issues	Pracownicy służby zdrowia, w tym lekarze i pielęgniarki, oferują opiekę w zakresie problemów ze zdrowiem fizycznym i psychicznym
NHS 24 When your GP and pharmacy are closed, and you are too ill to wait call NHS 24 on 111	NHS 24 Pod numer infolinii 111 można dzwonić po godzinach przyjęć przychodni lekarskich i aptek
If you think you need to attend A&E, but it is not life or limb threatening call NHS 24 on 111	W przypadku, gdy nie ma nagłego zagrożenia życia lub zdrowia, ale potrzebna jest pilna pomoc na oddziale SOR, można zadzwonić pod numer służby zdrowia NHS 24 – 111 .
NHS 24 Online App A handy app to help you check your symptoms and find your nearest service	Aplikacja mobilna NHS 24 Poręczna aplikacja, która pomoże wyjaśnić objawy lub znaleźć pobliskie placówki służby zdrowia
Mental Wellbeing • Help for mental wellbeing: nhsinform.scot/mind-to-mind • Breathing Space: 0800 83 85 87 • For urgent mental healthcare call NHS 24 on 111	Zdrowie psychiczne • Pomoc w zakresie zdrowia psychicznego: nhsinform.scot/mind-to-mind • Infolinia Breathing Space: 0800 83 85 87 • Aby uzyskać nagłą pomoc w zakresie zdrowia psychicznego, należy dzwonić do serwisu NHS 24 pod numer 111
Dentist • Injury to mouth or teeth • Swelling in mouth • Toothache and general dental advice	Stomatolog • Urazy jamy ustnej lub uzębienia • Opuchlizna jamy ustnej

	• Ból zębów i ogólna pomoc stomatologiczna
Minor Injuries Unit • Cuts and minor burns • Sprains and strains • Suspected broken bones and fractures	Ambulatorium dorażnej pomocy • Urazy i łagodne oparzenia • Nadwyrężenia i skręcenia stawów • Podejrzone złamanie lub pęknięcie kości
999 or A&E For emergencies including: • Suspected heart attack or stroke • Severe breathing difficulties • Severe bleeding	999 lub SOR W nagłych przypadkach, np.: • Podejrzenie ataku serca lub wylewu • Poważne problemy w oddychaniu • Obfite krwawienie
To check your symptoms visit: nhsinform.scot	Wyjaśnienie objawów na stronie: nhsinform.scot
Urgent care and minor injuries	Pomoc w nagłych przypadkach i drobnych urazach
If you think you need A&E	Gdy potrzebny jest SOR
If it's a life or limb threatening emergency, you should call 999 or go straight to A&E.	W przypadku nagłego zagrożenia życia lub zdrowia, zadzwoń pod numer 999 lub udaj się na oddział ratunkowy SOR.
Urgent but not life or limb threatening care	Nagła pomoc w przypadkach niezagrażających życiu lub zdrowiu
Phone NHS 24 on 111 for urgent care, day or night if you think you need to go to A&E but it's not life threatening.	Aby uzyskać całodobową pomoc w pilnych przypadkach niezagrażających życiu lub

	zdrowiu, zadzwoń do serwisu NHS 24 pod numer 111 .
We will refer you to a local Flow Navigation Centre (FNC). You will get a video or phone appointment with a health care professional. These centres offer quick, direct access to emergency care.	Przekażemy Twoją sprawę do pobliskiego centrum zarządzania napływającymi przypadkami (Flow Navigation Centre – FNC). Pracownik służby zdrowia przeprowadzi z Tobą rozmowę telefoniczną lub na wideo. Placówki te oferują szybki i bezpośredni dostęp do pomocy w pilnych przypadkach.
After your consultation you might get: • self-care advice or be told to phone back if your symptoms get worse • an appointment to attend A&E or a Minor Injuries Unit • a referral to another specialist service	W wyniku przeprowadzonej rozmowy, możesz otrzymać: • Poradę, jak sobie pomóc we własnym zakresie, z zaleceniem ponownego kontaktu w przypadku pogorszenia się objawów • Wizytę na oddziale SOR lub w ambulatorium doraźnej pomocy • Skierowanie do służb specjalistycznych
Minor injuries (cuts, sprains, burns)	Drobne kontuzje (skaleczenia, skręcenia stawów, oparzenia)
If you need to visit a Minor Injuries Unit (MIU), our call handlers will contact your local health board. The health board can organise an appointment.	Jeśli zajdzie potrzeba wizyty w ambulatorium doraźnej pomocy (Minor Injuries Unit – MIU), operator linii skontaktuje się z rejonową placówką służby zdrowia, która zamówi wizytę.

An MIU clinician may call you back with a video or phone consultation, or they may ask you to attend the MIU for physical treatment.	Pracownik kliniczny ambulatorium skontaktuje się telefonicznie lub na wideo, albo zaleci udanie się osobiście do ambulatorium w celu leczenia.
If you need emergency dental care	Pilna pomoc stomatologiczna
If your dental practice is closed and you need emergency care, our dental team will get the right care for you.	Pilną pomoc stomatologiczną po godzinach przyjęć gabinetu dentystycznego zapewni nasz zespół stomatologiczny.
You may get self-care advice or an appointment with a healthcare professional.	Uzyskasz poradę, jak sobie pomóc we własnym zakresie albo otrzymasz wizytę u pracownika służby zdrowia.
Accessing our services in different ways	Różne sposoby uzyskania dostępu do naszych usług
If English isn't your first or preferred language, you can use the free interpretation service Language Line for all our telephone services. To use Language Line, phone 111 . Tell the call handler you need an interpreter and which language you prefer.	Osoby, które nie posługują się językiem angielskim, mogą podczas konsultacji telefonicznej skorzystać z bezpłatnej pomocy tłumacza ustnego za pośrednictwem linii językowej (Language Line). Aby skorzystać z Language Line, zadzwoń pod numer 111 . Wyjaśnij, że potrzebujesz tłumacza i w jakim języku.
If you use BSL, you can use the free BSL interpreting video relay service.	Osoby posługujące się brytyjskim językiem migowym (BSL) mogą skorzystać z bezpłatnej usługi tłumacza BSL za pośrednictwem transmisji wideo.
Contact Scotland BSL	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 serwisem NHS 24 pod numerem 18001 111 lub za pośrednictwem aplikacji Relay UK.
Access to 111 in other languages	Dostęp do linii 111 w innych językach
If you call 111 you will hear a message with options to help you get the right support. You can now listen to this message in Arabic, Mandarin, Polish, Spanish, Romanian, Sorani, and Ukrainian.	Po wykręceniu numeru 111, usłyszysz opcje, które pomogą Ci uzyskać właściwe wsparcie. Komunikatu można wysłuchać w języku arabskim, mandaryńskim, polskim, hiszpańskim, rumuńskim, sorani i ukraińskim.
Mental Health Services	Służby zdrowia psychicznego
Getting help with your Mental health	Pomoc w zakresie zdrowia psychicznego
If you need an emergency ambulance or to keep someone safe, phone 999.	Aby wezwać karetkę pogotowia lub zapewnić bezpieczeństwo w nagłym przypadku, należy zadzwonić pod numer 999.
Urgent mental health care	Pilna pomoc w zakresie zdrowia psychicznego
If you're distressed, suicidal or need emotional support you can phone 111 , choose the mental health option, and speak to our team of psychological wellbeing practitioners (PWPs).	Jeśli odczuwasz rozpacz, masz myśli samobójcze lub potrzebujesz wsparcia emocjonalnego, zadzwoń pod numer 111 , wybierz opcję zdrowie psychiczne i poproś o rozmowę z pracownikiem zespołu zdrowia psychicznego.
Our PWPs are specially trained advisors who work alongside a team of mental health nurses to	Nasi praktycy w dziedzinie zdrowia psychicznego to specjalnie przeszkoleni doradcy pracujący z

provide help and care for those with urgent mental health needs.	pielęgniarkami ds. zdrowia psychicznego zapewniający pomoc i wsparcie osobom wymagającym pilnej pomocy w tym zakresie.
They can: • offer advice on coping with mental health symptoms • recommend and connect you with other services • access a range of both NHS and other organisations to find the right support for you	Oferują: • Porady dotyczące tego, jak sobie radzić z objawami natury psychicznej • Informacje i kontakt z innymi służbami • Dostęp do służb zdrowia NHS i innych organizacji, które mogą zapewnić właściwą pomoc
Why people seek mental health support	Przyczyny, dla których ludzie szukają pomocy w zakresie zdrowia psychicznego
People phone 111 for many reasons.	Ludzie dzwonią pod numer 111 z wielu powodów.
The most common reasons include: • thinking about suicide • anxiety • low mood and depression • psychosis • self-harm	Do najczęstszych należą: • Myśli samobójcze • Stany lękowe • Przygnębienie i depresja • Psychoza • Samookaleczenie
About Breathing Space	Infolinia Breathing Space
Breathing Space is a confidential listening service for people in Scotland. It's for anyone age 16	Breathing Space to poufny telefon zaufania dla mieszkańców Szkocji powyżej 16 roku życia ,

years and over experiencing low mood, depression or anxiety.	którzy cierpią z powodu przygnębienia, depresji lub stanów lękowych.
How to contact Breathing Space	Jak skontaktować się z infolinią Breathing Space
You can phone Breathing Space on 0800 83 85 87	Infolinia Breathing Space dostępna jest pod numerem 0800 83 85 87
The Breathing Space phoneline is available • 24 hours at weekends (6 pm Friday to 6 am Monday) • 6 pm to 2 am on weekdays (Monday to Thursday)	Infolinia Breathing Space czynna jest w następujących godzinach: • Całą dobę w weekendy (od godz. 18:00 w piątek do godz. 06:00 w poniedziałek) • W dni powszednie od 18:00 do 02:00 (od poniedziałku do czwartku)
There's also a webchat service available at www.breathingspace.scot	Na stronie www.breathingspace.scot dostępna jest również funkcja czatu .
Calls are free from landlines and mobiles.	Połączenia są bezpłatne zarówno z telefonów stacjonarnych jak i komórkowych.
What happens when I call Breathing Space?	Czego mogę się spodziewać dzwoniąc do infolinii Breathing Space?
When you phone Breathing Space , a specialist advisor will answer your call. They come from a range of mental health, counselling, and social work backgrounds.	Telefon odbierze doradca. Są to specjaliści w zakresie zdrowia psychicznego, doradztwa psychologicznego i pracy społecznej.

You don't have to give your name or any personal details unless you want to.	Nie musisz podawać swoich danych personalnych, jeśli nie chcesz.
We understand that you might feel nervous about picking up the phone, and unsure about what to expect.	Rozumiemy, że możesz odczuwać lęk przed rozmową, nie wiedząc czego się spodziewać.
You can talk at your own pace about what's on your mind or ask about helpful resources in your area	Rozmowę możesz prowadzić w swoim własnym tempie mówiąc o tym, co Ci leży na sercu. Możesz też zapytać o źródła pomocy w Twoim rejonie.
Minor illnesses and advice on medicines	Porady w zakresie leków i niegroźnych chorób
Getting advice from a pharmacy	Dostęp do porady farmaceuty
If you have a minor illness, a pharmacy is the first place to go for advice. You can go to any pharmacy and you do not usually need an appointment.	Wstępną poradę w przypadku niegroźnej choroby można uzyskać w każdej aptece. Zwykle nie trzeba się umawiać na wizytę.
For some common conditions, a pharmacist may be able to provide free medicines as part of the NHS Pharmacy First Scotland service. Examples are treatments for head lice, urinary infections, and emergency contraception.	W przypadku powszechnie występujących chorób, farmaceuta może wydać leki bezpłatnie w ramach programu NHS Pharmacy First Scotland („najpierw do apteki”). Obejmuje to tak powszechnie spotykane problemy jak wszy, zakażenia dróg moczowych i awaryjna antykoncepcja.
How does Pharmacy First work?	Na czym polega program Pharmacy First

The pharmacist, or a member of their team, will: • ask about your symptoms • give advice on your condition • provide medication under the Pharmacy First Scotland service (if applicable) or • recommend an over-the-counter treatment for you to buy	Farmaceuta lub pracownik apteki: • Zapytają o występujące objawy • Udziela porady na temat choroby • Wydadzą leki w ramach programu Pharmacy First Scotland (o ile dotyczy danej choroby), lub • Wskażą, jakie leki można kupić bez recepty
You can ask to use the pharmacy's consultation space if you want to speak to the pharmacist in private.	Konsultację z farmaceutą można przeprowadzić poufnie w specjalnie do tego przeznaczonym pomieszczeniu.
What to do if your run out of medicine	Co należy zrobić, gdy wyczerpią się leki na receptę
Many community pharmacists can help if you run out of a prescribed medicine when your GP Practice is closed.	Wiele aptek środowiskowych oferuje pomoc w przypadkach, gdy leki na receptę wyczerpią się po godzinach przyjęć w ośrodku zdrowia.
You can find out what medicines they may be able to prescribe from the NHS inform website.	Aby dowiedzieć się, jakie leki może przepisać farmaceuta, należy wejść na stronę internetową NHS inform.
www.nhsinform.scot/self-help-guides/self-help-guide-accessing-medicines	www.nhsinform.scot/self-help-guides/self-help-guide-accessing-medicines
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

March 2024	
------------	--