

# Реагирование в Северном Кенсингтоне на угрозу здоровью: как Государственная служба здравоохранения (NHS) может помочь пострадавшим в результате пожара в здании Grenfell Tower

## Содержание

Последствия травмы .....	2
Как NHS может помочь вам .....	2
Посетите своего врача общей практики .....	2
Необходимо высказаться?.....	2
Позвоните на срочную горячую линию NHS или напишите электронное сообщение .	2
Посттравматическая помощь в случае самостоятельного обращения .....	3
Услуги для детей .....	3
Поддерживайте бодрость духа .....	3
Команда индивидуальной поддержки .....	4
Возможно, вы знаете кого-то, кто подвержен риску совершения суицида .....	4
Ваше физическое здоровье.....	4
Забота о дыхании .....	4
Поддерживайте бодрость духа .....	5
Бесплатная вакцинация от гриппа .....	5
Уже имеющиеся заболевания.....	5
Прочие доступные виды поддержки.....	5
Профильный веб-сайт и приложение .....	5
Поддержка людям, потерявшим близких .....	6
Поддержка от Королевского бюро Кенсингтон и Челси (РВКС) .....	6
Услуги перевода .....	6
Постоянная поддержка.....	6

## **Вы или кто-то из ваших знакомых могли пострадать в результате пожара в здании Grenfell Tower, произошедшего в июне.**

Многие пострадавшие в результате несчастных случаев, таких как пожар в здании Grenfell Tower, могут нуждаться в получении более широкого спектра медицинских услуг и быть обеспокоены состоянием здоровья членов семьи и друзей. В брошюре описано, как NHS может оказать поддержку психического и физического здоровья, а также то, как вы самостоятельно можете сохранить бодрость духа.

## **Последствия травмы**

Если вы пострадали во время пожара, то, несомненно, будете переживать травму. Вы можете чувствовать депрессию, оцепенение, злость, замешательство, волнение или усталость.

Некоторые люди сталкиваются с тем, что продолжают переживать заново все, что они видели, какие запахи ощущали, какие звуки слышали, или как они себя чувствовали в тот день. Это называется «флешбэк». Из-за флешбэка вы можете переживать прошлое событие снова и снова, и вам становится трудно контролировать свои мысли и чувства.

Последствия травмы могут сказаться на ваших мыслях, которые становятся более спутанными, чем обычно. У вас может снизиться концентрация внимания, и вы можете забывать, о чем вы думали или даже то, где находитесь. Вам могут сниться плохие сны.

Травма может проявляться в разных формах. Нет каких-то правильных и неправильных состояний после таких масштабных несчастных случаев, как пожар. Как бы вы себя ни чувствовали, NHS поможет вам.

## **Как NHS может помочь вам**

### **Посетите своего врача общей практики**

Ваш врач общей практики оперативно назначит вам прием и уделит время, чтобы вы смогли поговорить о своем здоровье с квалифицированным специалистом, который знает вашу историю болезни.

Врач общей практики может запланировать приемы в течение длительного периода для людей, которые пострадали в результате пожара. У вас будет много времени поговорить о том, что вы пережили.

Если вы не зарегистрированы у врача общей практики, то можете пройти регистрацию онлайн на веб-сайте [www.nhs.co.uk](http://www.nhs.co.uk) или лично, зайдя в ближайшую поликлинику. Для того чтобы зарегистрироваться у врача общей практики, не требуется идентификационный номер или доказательство проживания по указанному адресу. Если вам необходима помощь в заполнении форм, напишите нам по адресу электронной почты [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net).

Список доступных поликлиник представлен на обороте этой брошюры.

## **Необходимо высказаться?**

### **Позвоните на срочную горячую линию NHS или напишите электронное сообщение**

Каждый, кто нуждается в срочной эмоциональной или психологической поддержке, может обратиться на бесплатную горячую линию местного отделения NHS, работающую круглосуточно 7 дней в неделю. Эта услуга конфиденциальна, вам не нужно предоставлять никаких личных данных. Получить услуги можно, позвонив по номеру 0 800 023 46 50 или написав по адресу электронной почты [cnw-tr.SPA@nhs.net](mailto:cnw-tr.SPA@nhs.net) в любой день, в любое время, включая выходные дни и государственные праздники. Просто сообщите человеку, обрабатывающему звонок, что вы пострадали в

результате пожара в здании Grenfell Tower, и вас немедленно перенаправят для получения необходимых услуг и поддержки.

### **Посттравматическая помощь в случае самостоятельного обращения**

NHS предоставляет бесплатные и конфиденциальные услуги детям и взрослым, которые пострадали в результате пожара в здании Grenfell Tower. Она оказывает поддержку, если вы или ваши дети чувствуете себя травмированными, не можете спать, вас мучают плохие воспоминания или внезапно возникающие в мыслях картины произошедшего события, или же вы волнуетесь, испытываете стресс или беспокойство. Также существует комплексная программа скрининга для идентификации людей, которые могут страдать от посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Вы можете самостоятельно обратиться в службу через веб-сайт: [www.take-time-to-talk.com](http://www.take-time-to-talk.com).

### **Услуги для детей**

Начиная с июня наша команда тесно работает со школами и семьями, чтобы поддержать психическое здоровье детей и подростков. Эта служба называется CAMHS, что в переводе с английского означает «Служба психического здоровья детей и подростков». В этой службе могут провести оценку того, есть ли у вас признаки расстройства, и если да, направить вас в соответствующую службу. CAMHS принимает лиц, направленных не только работниками здравоохранения (включая врачей общей практики), школ и высших учебных заведений, но и членами вашей семьи или опекунами. Вы можете самостоятельно обратиться в службу, позвонив по следующему номеру: 0 800 023 46 50.

### **Поддерживайте бодрость духа**

Если у вас проявляются признаки травмы, описанные в этой брошюре, NHS настоятельно рекомендует вам обратиться в одну из представленных выше служб. Тем не менее если вы чувствуете свою неготовность к этому, существует ряд клинически одобренных способов того, как можно уменьшить проявление этих симптомов.

### **Узнайте, что именно вызывает у вас реакцию**

Если вы чувствуете приступы паники или возникновение флешбэка, попытайтесь сконцентрироваться на вдохе и выдохе, после чего сосчитать до пяти. Некоторых людей также успокаивает подсчет объектов, например, всех предметов красного цвета.

### **Узнайте, что именно вызывает у вас реакцию**

Для мозга людей с травмой самыми распространенными триггерами реакций являются звуки, видимые объекты и запахи. Ведение дневника, в котором вы описываете свои чувства, может помочь вам выявить события и заранее определить объекты, которые с наибольшей вероятностью могут вызвать панику или расстройство. Чем раньше вы обнаружите эти признаки, тем легче вам будет с ними справиться. Например, вы можете осознать, что после того как вы проходите мимо определенного места, вы теряете концентрацию внимания, начинаете волноваться или заново переживать пожар, как будто он происходит прямо сейчас. Если вы готовы к возникновению этих чувств, то, вероятно, сможете подавить проявление своих симптомов.

### **Способы успокоиться**

Для людей, переживающих травму, есть множество различных способов успокоиться. Некоторые носят с собой личный предмет или же сосредотачивают свое внимание на ближайшем предмете, который удерживает их внимание в настоящем. Это может

0800 0234 650 [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk)

быть простой предмет украшения, часы, связка ключей, ручка или спиннер. Позвольте себе позаботиться о своих потребностях. Уделите время для просмотра любимого фильма, прослушивания знакомой музыки, чтения расслабляющей книги, комикса или журнала, и напомните себе, что в текущий момент вы находитесь в безопасности.

### **Команда индивидуальной поддержки**

Работа команды индивидуальной поддержки состоит в том, чтобы предоставить услуги NHS всем нуждающимся в ней людям, независимо от их местонахождения. Помимо того, что члены команды посещают дома, их также можно найти в методистской церкви Notting Hill по адресу 240 Lancaster Rd, London W11 4AH, где они работают с 23:00 до 8:00, или по адресу Curve, 10 Bard Road, W10 6TP с 10:00 до 20:00. Работа команды состоит в предложении обучения и поддержки волонтерам, реагирующим на проблемы соседей, семьи и друзей, а также адаптации работы клиник к местным потребностям. Эти услуги можно запросить, позвонив по номеру 020 89 62 43 93 или написав по адресу электронной почты [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net).

Команда с энтузиазмом смотрит на посещение любых групповых собраний или на организацию встреч, посвященных конкретной теме, если вы этого хотите.

### **Возможно, вы знаете кого-то, кто подвержен риску совершения суицида**

Если вы заметили в своем окружении человека, которому трудно справляться с проблемами, или он

даже находится на грани совершения суицида, обратитесь на линию специализированной поддержки психического здоровья, работающую круглосуточно и ежедневно, позвонив по номеру 0 800 023 46 50, или попросите позвонить человека, о котором вы беспокоитесь. Если вы нуждаетесь в срочной помощи, человек, обрабатывающий звонок, позаботится о том, чтобы вам ее предоставили как можно скорее. Не каждый человек нуждается в специализированной поддержке психического здоровья. Некоторым людям необходима практическая помощь, а некоторым — просто высказаться кому-нибудь. К организации Samaritans всегда можно обратиться за бесплатной круглосуточной и ежедневной конфиденциальной помощью, позвонив по номеру 116 123.

## **Ваше физическое здоровье**

### **Забота о дыхании**

Управление министерства здравоохранения Англии продолжает следить за качеством воздуха в окрестности здания Grenfell tower. Его отчеты пока свидетельствуют о низком риске для здоровья людей от загрязнения воздуха. Отчеты Управления можно прочитать на веб-сайте [www.gov.uk](http://www.gov.uk).

Однако если у вас уже имеется заболевание, негативно влияющее на ваше дыхание, например, астма, возможно, вы еще переживаете о том, что пожар негативно сказался на вашей дыхательной системе, или имеете дополнительные поводы для беспокойства. Стресс или травма могут усугубить проблемы с дыханием.

Если вы обеспокоены, запишитесь на прием к своему врачу общей практики, который может оценить ваше состояние и, в случае необходимости, дать вам направление в специализированную клинику, занимающуюся проблемами с дыханием, которая принимает и детей, и взрослых. NHS организует быстрый прием всем, кто пострадал в результате пожара, поэтому после получения направления вам не придется ждать

более 14 дней, чтобы попасть на прием. Более подробную информацию о дыхании и руководство можно найти на веб-сайте [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk).

### **Поддерживайте бодрость духа**

Вы всегда можете рассчитывать на помощь и поддержку от NHS. Но существует множество недугов и травм, которые вы сами можете вылечить. К ним относятся незначительные порезы, головная боль, кашель или простуда, а также занозы. Будьте подготовлены и храните аптечку с полным набором лекарств.

Также важно следить за общим состоянием здоровья. Вы должны позаботиться о том, чтобы хорошо питаться и проявлять физическую активность. Если вы курите, следует подумать о том, чтобы бросить курить, обратившись в службу Kick It stop smoking service, помогающую в этом. Чтобы получить доступ к услугам или дополнительную информацию, напишите по адресу электронной почты [s.smoking@nhs.net](mailto:s.smoking@nhs.net), позвоните по номеру 020 34 34 25 00 или посетите веб-сайт [www.kick-it.org.uk](http://www.kick-it.org.uk). Если вы выпиваете, то должны следить за тем, чтобы не превышать рекомендуемый уровень ежедневного употребления алкоголя.

Если вы пострадали в результате пожара в здании Grenfell Tower, также важно поддерживать социальные контакты, посещать все приемы врачей и не бояться просить помощи.

### **Бесплатная вакцинация от гриппа**

Мы проводим бесплатную ежегодную вакцинацию для всех людей, проживающих в районе здания Grenfell Tower и близлежащих окрестностей. Вам могут провести вакцинацию в клинике врача общей практики или в аптечном пункте, вы можете непосредственно обратиться в эти учреждения. Люди, которые не могут выйти из дома или которые вынужденно покинули место своего жительства, должны обращаться за помощью в проведении вакцинации к специалистам клиники врача общей практики или работникам команды индивидуальной поддержки.

### **Уже имеющиеся заболевания**

В дополнение к последствиям, вызванным пожаром, у вас уже могли быть заболевания, такие как деменция, диабет или другие проблемы психического и физического здоровья. Важно поговорить со своим врачом общей практики о том, какую дополнительную поддержку вы можете получить, и спросить, какие общественные добровольные организации или благотворительные учреждения могут оказать вам помощь.

## **Прочие доступные виды поддержки**

### **Профильный веб-сайт и приложение**

Вы можете получить разные виды поддержки в одном месте — на нашем новом веб-сайте по реагированию. На нем содержится важная информация о психическом и физическом здоровье, хорошем самочувствии, подробности о событиях, новости, связанные со здоровьем, а также ссылки на другие доступные ресурсы. Адрес веб-сайта: [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk).

Для тех, кто желает читать информацию «на ходу», зимой 2017 г. будет запущена версия приложения веб-сайта для быстрого и простого доступа к нему с помощью мобильных устройств.

### **Поддержка людям, потерявшим близких**

Скорбь — это естественное состояние, возникающее после потери близкого человека, но оно может быть разрушительным. Если вы или ваш знакомый потеряли друга или близкого человека и желаете высказаться, то можете получить поддержку в службе Cruse Bereavement Care. Служба Cruse оказывает поддержку взрослым, молодым людям и детям посредством личных встреч, по телефону, электронной почте или на веб-сайте. Их бесплатный телефон доверия 080 88 08 16 77. Служба работает с понедельника по пятницу с 9:30 до 17:00 (кроме государственных праздников). По вторникам, средам и четвергам часы работы продлены до 20:00. Также в службу можно написать по адресу электронной почты [helpline@cruse.org.uk](mailto:helpline@cruse.org.uk).

### **Поддержка от Королевского бюро Кенсингтон и Челси (РВКС)**

Команда поддержки пострадавшим в результате пожара в здании Grenfell (Care for Grenfell) предоставляет единую точку доступа ко всем услугам и видам поддержки от РВКС. Чтобы гарантировать жителям получение необходимой поддержки, команда работает с запросами самостоятельно, а также перенаправляет их наиболее подходящим командам. Часы работы команды — с 8:00 до 20:00 каждый день, в чрезвычайных ситуациях служба работает также в нерабочее время семь дней в неделю. За дополнительной информацией обращайтесь, позвонив по номеру 020 77 45 64 14, или написав по адресу электронной почты [careforgrenfell@rbkc.gov.uk](mailto:careforgrenfell@rbkc.gov.uk), или посетив веб-сайт [www.rbkc.gov.uk/newsroom/care-grenfell](http://www.rbkc.gov.uk/newsroom/care-grenfell).

### **Услуги перевода**

Если вам требуются переводческие услуги при посещении службы NHS (например, при лечении органов дыхания или ПТСР, оказании индивидуальной поддержки), они будут предоставлены лично, если вы заранее сообщите о визите, или по телефону, если вы придете без заблаговременного предупреждения. Также услуги перевода может заказать для вас врач общей практики.

### **Постоянная поддержка**

Специалисты NHS понимают, что вам необходима поддержка в течение многих лет, поэтому мы бы хотели работать с вами, чтобы гарантировать удовлетворение ваших потребностей.

Ваши отзывы помогают нам приспосабливать наши услуги к вашим потребностям.

Если вы хотите оставить отзыв, или задать вопросы, или рассказать о проблемах, позвоните по номеру 020 33 50 42 24 или напишите нам по адресу электронной почты [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net)

## Поликлиники, в которых можно зарегистрироваться

### Foreland Medical Centre

188 Walmer Road

London W11 4EP

Тел.: 020 7727 2604

[www.forelandmedical.co.uk](http://www.forelandmedical.co.uk)

### Colville Health Centre

51 Kensington Park Road

London W11 1PA

Тел.: 020 7727 4592

[www.colvillehealthcentre.co.uk](http://www.colvillehealthcentre.co.uk)

### The Practice Beacon

111-117 Lancaster Road

London W11 1QT

Тел.: 020 7985 9900

[www.thepracticebeacon.nhs.uk](http://www.thepracticebeacon.nhs.uk)

### The Portland Road Practice

16 Portland Road

London W11 4LA

Тел.: 020 7727 7711

[www.portlandroadsurgery.nhs.uk](http://www.portlandroadsurgery.nhs.uk)

### Notting Hill Medical Centre

14 Codrington Mews

London W11 2EH

Тел.: 020 7727 5800

[www.nottinghillgp.co.uk](http://www.nottinghillgp.co.uk)

### Exmoor Surgery St Charles Centre for Health and Wellbeing

Exmoor Street

London W10 6DZ

Тел.: 020 8962 5166

[www.exmoorsurgery.nhs.uk](http://www.exmoorsurgery.nhs.uk)

### Portobello Medical Centre

14 Codrington Mews

London W11 2EH

Тел.: 020 7727 2326

[www.portobellomedicalcentre.co.uk](http://www.portobellomedicalcentre.co.uk)

### Barlby Surgery St Charles Centre for Health and Wellbeing

Exmoor Street

London W10 6DZ

Тел.: 020 8962 5100

### St Quintin Health Centre

St Quintin Avenue

London W10 6NX

Тел.: 020 8960 5677

[www.stquintinhealthcentre-gppractice.co.uk/](http://www.stquintinhealthcentre-gppractice.co.uk/)

### Dr Razak

#### The Golborne Medical Centre

12-16 Golborne Road

London

Greater London W10 5PE

Тел.: 020 8964 4801

[www.golbornemedical.nhs.uk/](http://www.golbornemedical.nhs.uk/)

### North Kensington Medical Centre

St Quintin Avenue

London W10 6NX

Тел.: 020 8969 5151

[www.northkensingtonmedicalcentre.nhs.uk](http://www.northkensingtonmedicalcentre.nhs.uk)

#### The Golborne Medical Centre

12-14 Golborne Road

London

Greater London W10 5PG

Тел.: 020 8969 2058

[www.golbornemedical-drramasamy.co.uk](http://www.golbornemedical-drramasamy.co.uk)

Используйте эти пустые строки для записи важных телефонных номеров или заметок.

---

---

---

---

---

---

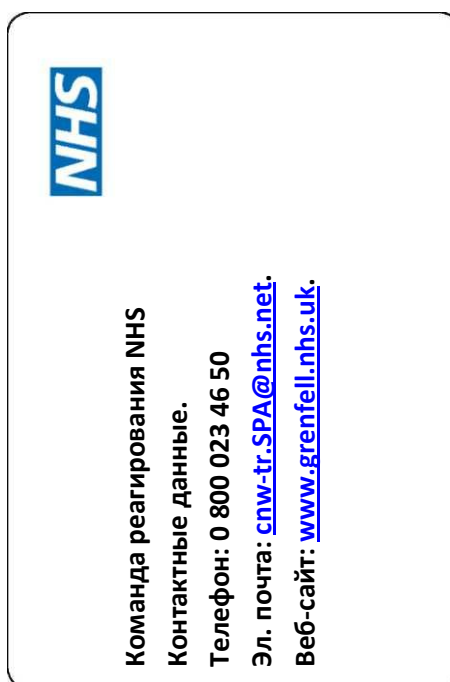
---

---

---

---

Извлеките эту визитку и храните наши контактные данные под рукой в случае необходимости.





Если у вас возникли вопросы, вы хотите оставить отзыв об этой брошюре или желаете получить копию большего формата или на другом языке, звоните по номеру 020 33 50 42 24 или пишите по адресу электронной почты [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net)

Вам следует обратиться за помощью, если у себя или у своих знакомых вы заметили:

- изменение поведения;
- уход в себя;
- озабоченный или обеспокоенный вид;
- изменение режима сна;
- или услышали мысли, заставляющие обеспокоиться.

**NHS**

NHS West London CCG

Веб-сайт: [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk)

Эл. почта: [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net)

Тел.: 020 3350 4224

CS46486 12/17