

# Tugon sa kalusugan ng North Kensington: Paano makakatulong ang NHS pagkatapos masunog ang Grenfell Tower

## Mga Nilalaman

Ang epekto ng trauma .....	1
Kung paano makakatulong ang NHS sa iyo .....	2
Makipagkita sa iyong GP .....	2
Gusto mo ba ng kausap? .....	2
Tumawag o mag-email sa NHS helpline .....	2
Suporta sa trauma at self-referral .....	2
Serbisyo sa mga bata .....	2
Tulongan ang iyong sarili na gumaling .....	3
Outreach team .....	3
Kung may kakilala kang nasa panganib na magpatiwakal .....	4
Ang iyong pisikal na kalusugan .....	4
Pangangalaga sa respiratory .....	4
Tulongan ang iyong sarili na gumaling .....	4
Libreng bakuna para sa flu .....	4
Mga dati-ng-umiiral na kalagayan .....	5
Iba pang makukuhang suporta .....	5
Nakatalagang website at app .....	5
Suporta sa paghihinagpis .....	5
May makukuha ring tulong mula sa Royal Borough of Kensington at Chelsea (RBKC) .....	5
Mga serbisyong pagsasalin .....	5
Patuloy na suporta .....	6

## Ikaw o isang taong kakilala mo ang maaaring naapektuhan ng sunog ng Grenfell Tower noong Hunyo.

Pagkatapos ng insidenteng gaya ng sunog sa Grenfell Tower, marami sa mga naapektuhan ay magkakaroon ng higit na pangangailangan sa kalusugan, at mayroon ding ikinababahala ang tungkol sa kalusugan ng pamilya at mga kaibigan. Ang leaflet na ito ay naglalarawan ng mental at pisikal na suportang pangkalusugan na makukuha mula sa NHS at kung paano mo mapananatiling malusog ang iyong sarili.

## Ang epekto ng trauma

Kung naapektuhan ka ng sunog, malamang na makaranas ka ng trauma. Maaari kang makaramdam ng depresyon, pagkamanhid, galit, pagkalito, pagkabalisa, nerbiyos, o pagod.

Hindi mapigilan ng ilang tao na maalala kung ano ang kanilang nakita, naamoy, ang mga tunog na kanilang narinig, o kung ano ang nadama nila sa araw na iyon. Flashback ang tawag dito. Maaaring maranasan mo uli ang pangyayari ng paulit-ulit dahil sa flashback at gagawin nitong mahirap para sa iyo na kontrolin ang iyong isip at damdamin.

Kung may trauma ka nangangahulugan ito na mas madalas na lumipad ang isip mo. Maaaring mawalan ka ng konsentrasyon at makalimutan ang iyong iniisip o kung nasaan ka. Maaaring magkaroon ka rin ng masasamang panaginip.

Ang trauma ay maaaring maranasan sa ibat-ibang paraan. Walang tama o maling damdamin pagkatapos ng isang insidente na gaya ng sunog. Ano man ang nadarama mo, narito ang NHS para tulungan ka.

## **Kung paano makakatulong ang NHS sa iyo**

### **Makipagkita sa iyong GP**

Pabibilisin ng GP ang iyong appointment at magbibigay sa iyo ng lugar upang ipakipag-usap ang iyong kalusugan sa isang makaranasang propesyunal na nakakaalam ng iyong medikal na kasaysayan.

Ang mga GP ay maaaring mag-book ng mas mahahabang appointment para sa mga taong apektado ng sunog. Magkakaroon ka ng maraming oras upang pag-usapan ang lahat ng iyong nararanasan.

Kung hindi ka nakarehistro sa GP maaari mong malaman kung paano magrehistro online sa [www.nhs.co.uk](http://www.nhs.co.uk), o gawin ito nang personal sa pinakamalapit na klinika. Hindi mo kailangan ng ID o katibayan ng address para magparehistro. Kung kailangan mo ng tulong para punan ang mga form, mag-email sa amin sa [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net).

May listahan ng mapupuntahang klinika sa likod ng leaflet ito.

## **Gusto mo ba ng kausap?**

### **Tumawag o mag-email sa NHS helpline**

Para sa sinumang nangangailangan ng kaagad na emosyonal o pangkaisipan na tulong, ang lokal na NHS ay may libre, 24/7 na helpline. Ang serbisyo ay kumpidensyal at hindi ka kinakailangang magbigay ng anumang mga personal na detalye. Maaaring makipag-ugnayan sa serbisyo sa pamamagitan ng pagtawag sa 0800 0234 650 o pag-email sa [cnw-tr.SPA@nhs.net](mailto:cnw-tr.SPA@nhs.net) anumang araw, anumang oras, kabilang ang mga dulong-sanglinggo at mga pista opisyal sa bangko. Sabihin lang sa call handler na naapektuhan ka ng sunog ng Grenfell Tower, at sisiguruhin nila na mabilis kang mai-refer sa tamang serbisyo at suporta.

### **Suporta sa trauma at self-referral**

Mayroong libre at kumpidensyal na serbisyo ang NHS para sa mga bata at mga adulto na naapektuhan ng Grenfell Tower. Nagbibigay ito ng suporta kung ikaw o ang iyong mga anak ay nakakaramdam ng trauma, hindi makatulog, may mga negatibong alaala o biglang nakikita sa isipan ang mga pangyayari, o nakakaramdam ng pagkabalisa, nababagabag o nag-aalala. Mayroon ding komprehensibong programa sa pag-screen upang makilala ang mga taong maaaring may Post Traumatic Stress Disorder (PTSD). Puwede kang magpunta sa: [www.take-time-to-talk.com](http://www.take-time-to-talk.com).

### **Serbisyo sa mga bata**

Mula noong Hunyo, ang aming team ay nakikipag-tulungan sa mga paaralan at pamilya upang magbigay ng suporta sa kalusugan ng isip sa mga bata at mga kabataan. Ang serbisyo ay tinatawag na CAMHS na nangangahulugang child and adolescent mental health

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

services. Maaaring may kasangkot na assessment upang makita kung nagpapakita ka ng mga palatandaan ng pagkabalisa, at kung gayon, ire-refer ka sa isang angkop na serbisyo. Tinatanggap ng CAMHS ang mga referral mula sa mga propesyunal sa kalusugan (kabilang ang mga GP), mga paaralan, at mga kolehiyo, gayon din mula sa iyong mga pamilya o tagapag-alaga. Puwede ka ring mag-self refer sa serbisyo sa pamamagitan ng pagtawag: 0800 0234 650.

### **Tulongan ang iyong sarili na gumaling**

Mariin kang pinapayuhan ng NHS na makipag-ugnayan sa isa sa mga serbisyo sa itaas kung nakakaranas ka ng mga palatandaan ng trauma na inilalarawan ng leaflet na ito. Gayunpaman, kung hindi ka handa na gawin ito, may mga bagay na maaari mong gawing mag-isa na napatunayan nang klinikal na nakababawas ng mga sintomas.

### **Huminga at magbilang**

Kung nararamdaman mo ang iyong sarili na nagpa-panic o nagkakaroon ng flashback, subukan na magpokus sa paghinga ng malalim, at pagkatapos ay magbilang hanggang lima. Para sa ilang tao ang pagbibilang ng mga bagay - halimbawa, pagbibilang ng bawat bagay na nakikita mo na pula - ay maaaring makapagpakalma.

### **Alamin ang mga trigger**

Ang mga tunog, nakikita at amoy ay karaniwang nagti-trigger sa iyong utak kapag ito ay may trauma. Ang pag-iingat ng isang talaarawan kung ano ang nararamdaman mo ay makakatulong sa iyo na makita ang pattern, at tukuyin nang maaga ang mga bagay na malamang na mag-trigger ng panic o pagkabalisa. Kung makita mo ang mga palatandaan na ito ng maaga, magiging mas madali na mapagtagumpayan ang mga ito. Halimbawa, maaari mong malaman na ang paglakad sa isang partikular na lugar ay madalas na nagre-resulta sa iyo na mawalan ng konsentrasyon, mabalisa, o maalala ang sunog na para bang nangyayari ito sa iyo sa kasalukuyan. Kung handa ka para sa mga damdaming ito maaari mong gawin ang iyong mga sintomas na hindi masyadong nakakatakot.

### **Pakalmahin ang iyong sarili**

Ang mga taong nakakaranas ng trauma ay may ibat-ibang paraan para pakalmahin ang kanilang sarili. Ang iba ay nagdadala ng pamilyar na bagay, o nagpo-pokus sa isang malapit na bagay para panatilihin ang kanilang isip sa kasalukuyan. Maaaring ito ay isang simpleng isang piraso ng alahas, isang relo, isang keyring, isang panulat, o isang 'fidget spinner'. Hayaan mong mapangalagaan mo ang iyong sarili. Magkaroon ng oras para panoorin ang iyong paboritong pelikula, makinig sa pamilyar na musika, magbasa ng nakakaaliw na libro, komiks o magasin, at ipaalala sa iyong sarili na ligtas ka ngayon.

### **Outreach team**

Ang trabaho ng outreach team ay kumuha ng NHS sa mga taong nangangailangan nito, sa lugar kung nasaan sila. Pati na rin ang pagpunta sa bahay-bahay, sila ay nakahimpil din sa Notting Hill Methodist Church, 240 Lancaster Rd, London W11 4AH, mula 11 ng gabi hanggang 8 ng umaga at mula 10 ng umaga hanggang 8 ng gabi sa The Curve, 10 Bard Road, W10 6TP. Ang team ay narito para makatulong sa pamamagitan ng pagbibigay ng pagsasanay at suporta sa mga boluntaryo, pagtugon sa mga ikinababahalala ng mga kapitbahay, pamilya at mga kaibigan at may klinika na angkop sa lokal na pangangailangan. Available ang mga ito kung magre-request sa pamamagitan ng pagtawag sa 020 8962 4393 o sa pag-email sa [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net).

Ang team ay masaya na dumalo sa anumang pulong ng grupo o upang ayusin ang mga pulong tungkol sa isang partikular na paksa kung gusto mo.

## **Kung may kakilala kang nasa panganib na magpatiwakal**

Kung napapansin mo ang isang tao na malapit sa iyo ay nahhirapan o nakakadama na magpatiwakal, dapat kang makipag-ugnayan sa 24/7 espesyalista sa kalusugang pangkaisipan sa linya 0800 0234 650 o hilingin sa taong pinagmamalasakitan mo na tumawag. Kung may agarang pangangailangan, titiyakin ng mga tatanggap ng tawag na makakakuhaha ka agad, ng tamang suporta. Hindi lahat ay nangangailangan ng suporta ng espesyalista sa kalusugang pangkaisipan - para sa ilang tao, praktikal na tulong ang kailangan, at ang iba ay nangangailangan lang ng kausap. Ang The Samaritans ay palaging matatawagan ng kompidensyal 24/7 ng libre sa 116 123.

## **Ang iyong pisikal na kalusugan**

### **Pangangalaga sa respiratory**

Patuloy na sinusubaybayan ng Public Health England ang kalidad ng hangin sa paligid ng Grenfell tower, at nag-uulat pa rin ng mababang panganib sa kalusugan ng mga tao mula sa polusyon ng hangin. Mababasa mo ang kanilang mga ulat sa [www.gov.uk](http://www.gov.uk).

Gayunpaman, baka nag-aalala ka pa na naapektuhan ng apoy ang iyong paghinga o may karagdagang alalahanin kung mayroon ka pang kondisyon na nakakaapekto sa iyong paghinga, tulad ng hika. Maaari ring palubhain ng stress at trauma ang hirap sa paghinga.

Kung nag-aalala ka, maaari kang makipagkita sa iyong GP para i-assess ka at kung kinakailangan ay i-refer ka sa klinika ng espesyalista sa paghinga na gumagamot sa mga matatanda at bata. Susubaybayan ng NHS ang sinumang naapektuhan ng apoy, kaya hindi ka dapat maghintay ng mas matagal sa 14 na araw upang makita pagkatapos ng iyong pagsangguni. Higit pang impormasyon at giya tungkol sa respiratory ang nasa [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk).

### **Tulongan ang iyong sarili na gumaling.**

Ang NHS ay laging narito kung kailangan mo ng aming tulong. Ngunit maraming sakit at pinsala na maaari mong gamutin mag-isa gaya ng maliit na hiwa, sakit ng ulo, ubo o sipon, o salubsob. Maging handa at magkaroon ng may sapat-na-laman na medicine cabinet.

Ang pangangalaga sa iyong kabuuang kalusugan ay napakahalaga din. Dapat mong tiyakin na kumakain ka ng maayos at madalas na nakakapag-ehersisyo. Kung naninigarilyo ka maaari mong pag-isipan na huminto gamit ang Kick It ang serbisyo sa pagtigil sa paninigarilyo. Para ma-access ang mga serbisyo o para makaalam ng higit pa, mag-email sa [s.smoking@nhs.net](mailto:s.smoking@nhs.net), ring 020 3434 2500, o bisitahin ang website: [www.kick-it.org.uk](http://www.kick-it.org.uk). Kung uminom ka, dapat mong tiyakin na mananatili ka sa inirekumandang araw-araw na antas ng alak.

Kung naapektuhan ka ng sunog ng Grenfell Tower mahalaga na mapanatili mo rin ang pakikisalamuha, dumalo sa lahat ng iyong medikal na appointment at huwag matakot na humingi ng tulong.

### **Libreng bakuna para sa flu**

Magbibigay kami ng libreng taunang bakuna para sa flu sa lahat ng residente sa Grenfell Tower at sa nakapalibot na kabahayan. Ang iyong lokal na GP surgery o parmasya ay maaaring magbigay nito at maaari kang direktang makipag-ugnayan sa kanila. Para sa mga taong di-makaalis ng bahay o napilitang lumipat, mangyaring makipag-ugnayan sa inyong surgery o outreach worker upang makatulong sa pag-sasaayos ng bakuna.

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

## **Mga dati-ng-umiiral na kalagayan**

Bilang karagdagan sa mga epekto ng sunog baka ikaw ay may dati ng kondisyon tulad ng dementia, diabetes o iba pang problema sa pisikal o mental na kalusugan. Mahalaga na makipag-usap sa iyong GP tungkol sa kung ano pang karagdagang suporta ang maaaring kailanganin mo at tanungin kung anong boluntaryong sektor na organisasyon o mga charity ang makakatulong.

## **Iba pang makukuhang suporta**

### **Nakatalagang website at app**

Makakakita ka ng maraming suporta sa isang lugar, sa aming bagong response website. Ang website ay naglalaman ng mahahalagang impormasyon tungkol sa pisikal at emosyonal na kalusugan at ikabubuti, mga detalye ng event, mga balita na may kaugnayan sa kalusugan at mga link sa iba pang magagamit na resources. Ang address ay [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk).

Isang bersyon ng app ng website sa taglamig ng 2017 ang ilulunsad para sa mabilis, madaling pag-access sa mga mobile device para sa mga nais magbasa ng impormasyon habang nagbi-biyahe.

### **Suporta sa paghihinagpis**

Ang kalungkutan ay isang natural na proseso pagkatapos mawala ang taong minamahal, maaari itong maging kalunos-lunos. Kung ikaw o isang taong kilala mo ay nawalan ng isang kaibigan o mahal sa buhay at gustong makipag-usap, makakakuha ng suporta mula sa Cruse Bereavement Care. Ang Cruse ay nagbibigay ng suporta sa matatanda, kabataan at mga bata sa pamamagitan ng harapan na appointment, telepono, email at suporta sa website. Ang kanilang libreng helpline sa telepono ay 0808 808 1677 at bukas Lunes hanggang Biyernes 9:30 ng umaga hanggang 5 ng hapon (hindi kasama ang mga pista opisyal sa bangko), na may pinalawig na oras hanggang 8 ng gabi sa Martes, Miyerkules at Huwebes. Maaari mo rin silang i-email sa [helpline@cruse.org.uk](mailto:helpline@cruse.org.uk).

### **May makukuha ring tulong mula sa Royal Borough of Kensington at Chelsea (RBKC)**

Ang team na Care for Grenfell ay may iisang point ng pag-access sa mga serbisyo at suporta na makukuha mula sa RBKC. Ang team ay nagtatrabaho upang malutas at idirekta ang mga katanungan sa mga pinaka-angkop na mga team at tiyakin na ang mga residente ay napaglaanan ng suporta na kailangan nila. Ang mga oras ng pagbubukas ng core ay 8 ng umaga hanggang 8 ng gabi araw-araw, ngunit, may isang serbisyong lampas sa mga oras na ito ang gumagana pitong araw sa isang linggo para sa mga emergency. Para sa higit pang impormasyon tumawag sa 020 7745 6414, mag-email sa [careforgrenfell@rbkc.gov.uk](mailto:careforgrenfell@rbkc.gov.uk) o bisitahin ang [www.rbkc.gov.uk/newsroom/care-grenfell](http://www.rbkc.gov.uk/newsroom/care-grenfell)

### **Mga serbisyong pagsasalin**

Kung kailangan mo ng pagsasalin sa wika kapag dumalo ka sa isang serbisyo ng NHS (respiratory, outreach o PTSD treatment bilang halimbawa), ito ay ipagkakaloob ng personal kung patiuna namin alam na darating ka, o sa telepono biglaan kang darating. Maaari ring mag-book ang iyong GP ng serbisyong pagsasalin sa wika para sa iyo.

**Patuloy na suporta**

Sa NHS alam namin na kakailanganin mo ang suporta sa loob ng maraming taon at gusto naming makipag-tulungan sa iyo upang matiyak na nakakatugon ito sa iyong mga pangangailangan.

Ang sinasabi mo sa amin ay makakatulong sa paghubog ng aming mga serbisyo.

Upang bigyan kami ng feedback o kung mayroon kang anumang mga katanungan o alalahanin, tumawag sa 020 3350 4224 o mag-email sa amin sa [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net)

## Mga klinika na bukas para sa pagpaparehistro

### **Foreland Medical Centre**

188 Walmer Road  
London W11 4EP  
Tel: 020 7727 2604  
[www.forelandmedical.co.uk](http://www.forelandmedical.co.uk)

### **The Practice Beacon**

111-117 Lancaster Road  
London W11 1QT  
Tel: 020 7985 9900  
[www.thepracticebeacon.nhs.uk](http://www.thepracticebeacon.nhs.uk)

### **Notting Hill Medical Centre**

14 Codrington Mews  
London W11 2EH  
Tel: 020 7727 5800  
[www.nottinghillgp.co.uk](http://www.nottinghillgp.co.uk)

### **Portobello Medical Centre**

14 Codrington Mews  
London W11 2EH  
Tel: 020 7727 2326  
[www.portobellomedicalcentre.co.uk](http://www.portobellomedicalcentre.co.uk)

### **St Quintin Health Centre**

St Quintin Avenue  
London W10 6NX  
Tel: 020 8960 5677  
[www.stquintinhealthcentre-gppractice.co.uk/](http://www.stquintinhealthcentre-gppractice.co.uk/)

### **North Kensington Medical Centre**

St Quintin Avenue  
London W10 6NX  
Tel: 020 8969 5151  
[www.northkensingtonmedicalcentre.nhs.uk](http://www.northkensingtonmedicalcentre.nhs.uk)

### **Colville Health Centre**

51 Kensington Park Road  
London W11 1PA  
Tel: 020 7727 4592  
[www.colvillehealthcentre.co.uk](http://www.colvillehealthcentre.co.uk)

### **The Portland Road Practice**

16 Portland Road  
London W11 4LA  
Tel: 020 7727 7711  
[www.portlandroadsurgery.nhs.uk](http://www.portlandroadsurgery.nhs.uk)

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

Exmoor Street  
London W10 6DZ  
Tel: 020 8962 5166  
[www.exmoorsurgery.nhs.uk](http://www.exmoorsurgery.nhs.uk)

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

Exmoor Street  
London W10 6DZ  
Tel: 020 8962 5100

### **Dr Razak**

**The Golborne Medical Centre**  
12-16 Golborne Road  
London  
Greater London W10 5PE  
Tel: 020 8964 4801  
[www.golbornemedical.nhs.uk/](http://www.golbornemedical.nhs.uk/)

### **The Golborne Medical Centre**

12-14 Golborne Road  
London  
Greater London W10 5PG  
Tel: 020 8969 2058  
[www.golbornemedical-drramasamy.co.uk](http://www.golbornemedical-drramasamy.co.uk)

**Gamitin ang puwang na ito para sa anumang mahahalagang numero ng telepono o tala na gusto mong kunin.**

---

---

---

---

---

---

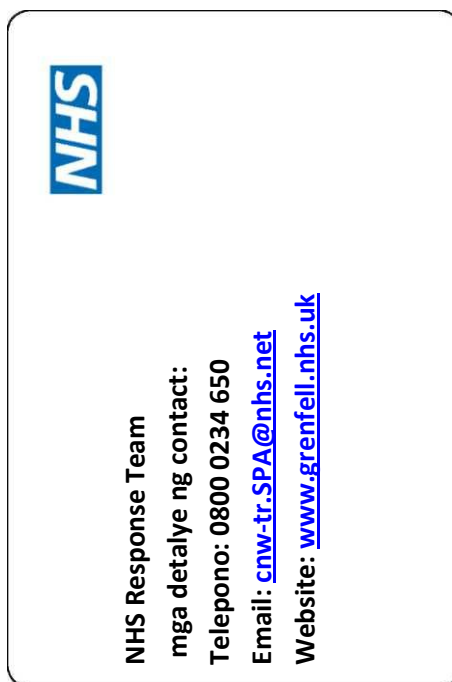
---

---

---

---

**I-pop out ang card na ito at panatilihing madaling gamitin ang aming mga detalye ng contact upang magamit mo ito kung kailangan.** →





Kung mayroon kang anumang mga katanungan o puna tungkol sa leaflet na ito o nais ng isang kopya sa malaking titik o sa ibang wika, tumawag sa 020 3350 4224 o mag-email sa [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net)

Dapat kang humingi ng tulong kung makita mo ang mga sumusunod sa iyo o sa isang taong kilala mo:

- Mga pagbabago sa pag-uugali
- Pagiging mapag-isa
- Mukhang palaging may iniisip o nag-aalala
- Pagbabago sa pattern ng pagtulog
- Pagsasabi ng mga bagay na nakakapag-alala

**NHS**

NHS West London CCG

W: [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk)

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

T: 020 3350 4224

CS46486 12/17