**Pangunahing pangangalaga**

Paano magparehistro sa isang GP surgery

Ang mga GP surgery ay ang karaniwang unang kontak kung may problema ka sa kalusugan. Kaya nilang manggamot ng maraming kundisyon at magbigay ng payo sa kalusugan.

Ang ilang mga kundisyon ay maaaring kailangan ng ekspertong paggamot at para i-access ang mga paggamot na ito, kailangang i-refer ka ng iyong GP.

Libreng magparehistro sa GP. Hindi mo kailangan ng patunay ng address o immigration status, ID o isang NHS number.

Upang magparehistro, maaari mong:

* tingnan ang GP surgery website para malaman kung maaari kang magparehistro sa online
* tawagan o i-email ang GP surgery at humiling na magparehistro bilang pasyente

Maaari kang mag-download [ng GMS1 registration form sa GOV.UK](https://www.gov.uk/government/publications/gms1) kung hihilingin kang gawin ito. Kung wala kang printer, maaari kang humingi ng kopya ng form sa GP surgery.

Kung kailangan mo ng tulong sa pagpaparehistro o sa pagsulat sa mga form, tawagan ang GP surgery at ipaalam sa kanila.

Pagpunta sa GP appointment

Ilista ang mga bagay ng gusto mong talakayin o na dapat mong maalalang sabihin sa iyong doktor, tulad ng listahan ng mga ginagamit mong gamot.

Isulat ang mga detalye ng iyong mga sintomas, kabilang kung kailan ito lumalabas at ano ang nagpapabuti at nagpapalala sa mga ito.

Humingi sa iyong ospital o surgery ng interpreter o suporta sa komunikasyon kung kailangan mo nito.

Huwag matakot na magtanong tungkol sa mga bagay na hindi malinaw sa iyo. Hilingin sa propesyonal sa kalusugan na ipaliwanag ito sa iyo hanggang sa sigurado ka nang nauunawaan mo ito.

Bago ka umalis, alamin kung ano ang susunod na dapat mangyari – at kailan. Isulat ito.

Paano makakatulong ang pharmacy mo

Ang mga pharmacist ay eksperto sa medisina na makakatulong sa iyo sa mga maliliit na problema sa kalusugan. Makakapagbigay sila ng klinikal na payo at over-the-counter na mga gamot para sa maraming di-malulubhang sakit, tulad ng ubo, masakit na lalamunan, problema sa tiyan at mga kirot at pananakit.

Maraming pharmacy ang bukas hanggang dis-oras ng gabi at sa katapusan ng linggo. Hindi mo kailangan ng appointment.

Karamihan sa pharmacy ay may private consultation room kung saan matatalakay mo ang mga isyu sa pharmacy staff nang walang nakakarinig.

Lahat ng pharmacy ay nagbibigay ng sumusunod na mga serbisyo:

* paglalaan ng mga NHS na reseta. Ang reseta ay isang uri ng form na sinusulat ng isang doktor para makakuha ka ng partikular na gamot mula sa isang pharmacy.
* access sa serbisyo para sa inuulit na reseta (kasama ang pagsang-ayon mula sa iyong GP)
* isang pang-emerhensiyang suplay ng medisina, depende sa desisyon ng pharmacist (maaaring kailangan mong magbayad para sa pang-emerhensiyang suplay)
* mga gamot na hindi nirereseta tulad ng paracetamol
* pagtatapon ng mga gamot na hindi ninanais o lipas na sa panahon
* payo tungkol sa paggamot ng mga di-malulubhang problema sa kalusugan at malusog na pamumuhay

Pagpunta sa optician

Kapag pupunta ka sa isang optician para magpatingin ng mata, susuriin ka ng isang ophthalmic practitioner o optometrist na sinanay upang tukuyin ang mga abnormalidad at kundisyon, tulad ng mga cataract o glaucoma.

Ang mga ophthalmic practitioner ay nagrereseta at gumagawa ng mga salamin at contact lense. Kung kinakailangan, ire-refer ka nila sa isang GP o klinika sa ospital para sa mata para sa higit pang pagsusuri.

Inirerekomenda ng NHS na dapat magpasuri ng mata ang mga adult sa bawat 2 taon. Libre ang pagpapasuri ng paningin sa NHS kung ikaw ay nasa isa sa mga kuwalipikadong grupo at ang pagsusuri ay itinuturing na lubhang kinakailangan. Kung may problema ka sa iyong mga mata bago ang nakatakda mong susunod na pagpapasuri, hindi mo kailangang maghintay at maaari mong patingnan ulit ang iyong mata.

Kasunod ng pagpapasuri ng mata, ang iyong ophthalmic practitioner ay inaatasan ng batas na bigyan ka ng reseta para sa mata o isang pahayag na nagsasabing ni-refer ka para sa karagdagang pagsusuri.

Paano maghanap ng NHS na dentista

Maaari kang [maghanap ng NHS na dentista](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist) sa site na ito.

Maghanap lang ng dental surgery na kombinyente para sa iyo, malapit man ito sa bahay o pinagtatrabahoan mo, at tawagan sila kung may available na mga NHS appointment.

Baka kailanganin mong sumali sa isang waiting list, maghanap ng ibang dentista na tumatanggap ng mga bagong NHS na pasyente, o magpatingin nang pribado (na maaaring mas mahal).

Kung sa tingin mo ay kailangan mo ng agarang pangangalaga, kontakin ang nakasanayan mong dentista dahil ang ilang mga operasyon ay nag-aalok ng mga emergency dental slot at magbibigay ng pangangalaga kung ito ay kinakailangan.

Maaari ka ring kumontak sa NHS 111, na ikokonekta ka sa isang agarang dental na serbisyo.

Anong mga serbisyong dental ang available sa NHS?

Ang NHS ay magbibigay ng anumang kinakailangang paggamot na kailangan para mapanatiling malusog at hindi masakit ang iyong bibig, ngipin at gilagid.

Dapat linawin ng iyong dentista kung anong mga paggamot ang maaaring ibigay sa NHS at ano ang maaaring ibigay nang pribado, at ang kaugnay na gastos para sa bawat isa.

Kailangang bigyan ka ng iyong dentista ng nakasulat na plano sa paggamot para sa Band 2, Band 3 o pinaghalong NHS at pribadong mga paggamot.

Nakasaad sa iyong plano sa paggamot ang iminumungkahing dental na paggamot at ang kaugnay na gastos.

Kabilang sa mga karaniwang dental na paggamot na available at may bayad sa NHS ang:

* Mga crown at bridge
* Pagnanaknak ng ngipin o gilagid
* Pustiso (artipisyal na ngipin)  
  Orthodontics
* Mga root canal na paggamot
* Pagtanggal ng plaque at tartar at paglilinis
* Pagbunot ng wisdom teeth
* Mga white filling

**Panganganak**

Kung dumating ka sa UK na kabuwanan mo na, o kung sa tingin mo ay magli-labor ka at wala kang midwife, o hindi mo alam kung paano kumontak ng midwife, makakahanap ka ng lokal na serbisyo sa panganganak [dito](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802).

Ang mga midwife ay nagbibigay ng pangangalaga at suporta sa mga kababaihan at kanilang pamilya habang nagbubuntis, sa buong pagli-labor at sa panahong matapos maipanganak ang sanggol.

Ang mga midwife ay kadalasang ang nangungunang propesyonal sa kalusugan at ang kontak ng taong buntis, at nagbibigay sila ng impormasyon na batay sa ebidensya at tutulong sa iyo na gumawa ng may kabatirang pagpapasya tungkol sa mga pagpipilian at serbisyong available sa iyong buong pagbubuntis.

Ang iyong paglalakbay sa NHS na pagbubuntis

Pumunta agad sa isang midwife o GP kapag nalaman mong buntis ka. Ito ay para ma-book nila ang pangangalaga sa (antenatal) pagbubuntis mo at siguruhing makukuha mo ang lahat ng impormasyon at suportang kailangan mo para magkaroon ng malusog na pagbubuntis.

Ang unang appointment mo sa midwife ay dapat bago ka mag-10 linggong buntis. Tatagal ito ng mga isang oras at magtatanong ang midwife mo ng mga tanong upang matiyak na makukuha mo ang pangangalagang tama para sa iyo.

Kung higit sa 10 linggong buntis ka na at hindi ka pa nakapunta sa isang GP o midwife, kumontak sa isang GP o midwife sa lalong madaling panahon. Titingnan ka nila agad at tutulungan kang simulan ang pangangalaga sa pagbubuntis (antenatal) mo.

Ang NHS sa England ay magbibigay sa iyo ng:

* 10 appointment sa pagbubuntis (7 kung nanganak ka na dati) para tingnan ang kalusugan at pag-unlad mo at ng iyong sanggol
* mga screening test upang alamin ang tsansa ng sanggol mo na magkaroon ng ilang mga kundisyon, tulad ng Down's syndrome
* mga pagsusuri sa dugo para makita kung may syphilis, HIV at hepatitis B
* screening para sa mga namamanang sakit sa dugo (sickle cell at thalassaemia)

Bibigyan ka ng higit pang appointment kung kailangan mo ito o ng sanggol mo. Ang appointment mo ay maaaring gawin sa inyong bahay, sa children's center, sa isang GP surgery o sa hospital.

Mga antenatal appointment mo

Magkakaroon ka ng ilang antenatal appointment sa panahon ng iyong pagbubuntis, at pupunta ka sa isang midwife o minsan sa isang obstetrician (doktor na espesyalista sa pagbubuntis).

Titingnan nila ang kalusugan mo at ng iyong sanggol, bibigyan ka ng kapaki-pakinabang na impormasyon at sasagutin nila ang anumang tanong.

Ang unang appointment mo ay dapat gawin kapag ikaw ay nasa pagitan ng 8 hanggang 12 linggong buntis at ang iyong midwife o doktor ay dapat:

* bigyan ka ng nahahawakang nota at plano ng pangangalaga
* planuhin ang pangangalagang kukunin mo sa iyong buong pagbubuntis
* sukatin ang iyong taas at timbang, at kalkulahin ang iyong body mas index (BMI)
* sukatin ang presyon ng iyong dugo at suriin ang protina sa iyong ihi
* alamin kung mataas ang panganib mo na magkaroon ng gestational diabetes o pre-eclampsia
* mag-alok sa iyo ng mga screening test at siguruhin na nauunawaan mo kung ano ang kaakibat nito bago ka magpasyang tumanggap ng alinman sa mga ito
* magtanong tungkol sa iyong mood upang ma-assess ang kalusugan ng isip mo

Mahalagang sabihin sa iyong midwife o doktor kung:

* nag-aalala ka tungkol sa kahit ano o wala kang nauunawaan sa plinano para sa iyong pangangalaga
* nagkaroon ng anumang mga kumplikasyon o impeksiyon sa dating pagbubuntis o panganganak, tulad pre-eclampsia o panganganak nang kulang sa buwan
* ginagamot ka para sa pangmatagalang kundisyon, tulad ng diabetes o mataas na presyon ng dugo
* ikaw o sinuman sa inyong pamilya ay nanganak dati ng sanggol na may problema sa kalusugan (halimbawa, spina brifida)
* may kasaysayan sa pamilya ng namamanang kundisyon (halimbawa, sickle cell o cystic fibrosis)
* alam mo na ikaw - o ang tunay na ama ng iyong sanggol - ay mga genetic carrier ng isang namamanang kundisyon tulad ng sickle cell o thalassaemia
* nagpagamot ka para sa fertility at iyon ay donor egg o donor sperm
* hindi ligtas ang pakiramdam mo sa bahay at gusto mong may makausap nang pribado

Ang appointment na ito ay isang oportunidad para sabihin sa iyong midwife o doktor kung ikaw ay nasa marupok na sitwasyon o kung kailangan mo ng dagdag na suporta.

Ito ay maaaring dahil sa pang-aabuso sa bahay o karahasan, seksuwal na pang-aabuso o female genital mutilation (FGM).

**8 hanggang 14 na linggo:** ultrasound scan para matantiya kung kailan lalabas ang sanggol mo at makita ang pisikal na paglaki ng iyong sanggol

**18 hanggang 20 linggo:** ultrasound scan para makita ang pisikal na paglaki ng iyong sanggol. Muling ibibigay ang screening para sa HIV, syphilis at hepatitis B.

**28 linggo:** susukatin ng iyong midwife o doktor ang laki ng iyong uterus at suriin ang presyon ng iyong dugo at ihi mo. Bibigyan ka nila ng marami pang screening test at ng iyong unang anti-D treatment kung ikaw ay rhesus negative.

**34 na linggo:** dapat bigyan ka ng iyong midwife o doktor ng impormasyon tungkol sa paghahanda para sa labor at panganganak, kabilang kung paano malalaman ang aktibong labor, mga paraan para maibsan ang kirot ng labor, at plano mo sa panganganak. Tatalakayin din nila ang mga resulta ng anumang screening test at suriin ang presyon ng iyong dugo at ihi mo.

**36 na linggo:** dapat bigyan ka ng iyong midwife o doktor ng impormasyon tungkol sa pagpapasuso, pag-aalaga sa iyong bagong silang na sanggol, bitamina K at mga screening test para sa iyong bagong silang na sanggol, sa sarili mong kalusugan pagkatapos maisilang ang sanggol mo, sa "baby blues" at depresyon matapos manganak.

**38 linggo:** tatalakayin ng iyong midwife o doktor ang mga opsyon at pagpapasya tungkol sa kung ano ang mangyayari kung lalagpas sa 41 linggo ang pagbubuntis mo.

**41 linggo:** dapat sukatin ng iyong midwife o doktor ang laki ng iyong uterus, itsek ang presyon ng iyong dugo at suriin ang protina sa iyong ihi, mag-alok ng membrane sweep at talakayin ang mga opsyon at pagpapasya ukol sa pampahilab para sa panganganak.

Kung ito ang una mong pagbubuntis, aalukin ka ng mga appointment na **25 linggo**, **31 linggo** at **40 linggo** kung saan susukatin ng iyong midwife o doktor ang laki ng iyong uterus at suriin ang presyon ng iyong dugo at ihi mo.

Kung hindi mo pa naisisilang ang iyong sanggol sa 42 linggo at ayaw mong gumamit ng pampahilab, dapat bigyan ka ng mas maingat na pagsubaybay sa sanggol.

Ang mga yugto ng labor at panganganak

**Unang yugto ng labor**

Sa simula ng labor, ang cervix mo ay magsisimulang lumambot para bumukas ito. Ito ang tinatawag na latent phase at maaaring makaramdam ka ng di-regular na kontraksiyon. Maaari itong tumagal ng maraming oras, o kahit mga araw, bago ka mag-labor nang matindi.

Kontakin ang iyong midwifery team kung:

* regular ang mga kontraksiyon mo at nagkakaranas ka ng mga 3 sa bawat 10 minuto
* pumutok ang panubigan mo
* ang iyong kontraksiyon ay napakalakas at pakiramdam mo ay kailangan mong maibsan ang pananakit
* nag-aalala ka sa anumang bagay

Aalukin ka ng midwife mo ng regular na pag-eksamin sa iyong ari upang makita kung paano umuusad ang pagli-labor mo. Kung ayaw mo ng mga ito, hindi mo kailangang gawin.

Kailangang magbukas ang cervix mo ng mga 10cm para makadaan ang iyong sanggol. Ito ay tinatawag na lubos na pagbuka.

**Ika-2 yugto ng labor**

Tutulungan ka ng iyong midwife na makahanap ng komportableng posisyon para manganak. Kapag lubos nang bumuka ang cervix mo, bababa pa ang sanggol sa puwerta papunta sa labasan ng ari mo. Maaaring makaramdam ka na gusto mong umire.

Kapag nakalabas na ang ulo ng sanggol mo, tapos na ang malaking bahagi ng paghihirap. Ang natitirang bahagi ng kanyang katawan ay karaniwang lumalabas sa susunod na 1 o 2 kontraksiyon.

Karaniwang mahahawakan mo agad ang iyong sanggol at masiyahan na magkadikit kayong dalawa.

Maaari mong pasusuhin ang iyong sanggol agad-agad kapag gusto mo. Pinakamainam na pasusuhin ang iyong sanggol sa unang pagkakataon sa loob ng 2 oras matapos maisilang.

**Ika-3 yugto ng labor**

Ang ika-3 yugto ay nangyayari matapos maisilang ang sanggol mo, kapag lumiit ang sinapupunan mo at lumabas ang placenta sa ari mo.

**Caesarean section**

Ang caesarean section, o C-section, ay isang operasyon para maisilang ang sanggol mo sa pamamagitan ng hiwa sa iyong tiyan at sinapupunan. Ang hiwa ay karaniwang ginagawa nang pahalang sa iyong tiyan, sa ilalim lang ng puson mo.

Ang caesarean ay isang maselang operasyon na may dalang ilang panganib, kaya karaniwan itong ginagawa kung ito ang pinakaligtas na opsyon para sa iyo at sa iyong sanggol. Tinatayang 1 sa 4 na babaeng buntis sa UK ay nanganak nang caesarean.

Maaaring irekomenda ang caesarean bilang isang planadong (elective) pamamaraan o gawin sa isang emerhensiya kung mapagtanato na sobrang mapanganib ang normal na panganganak.

Ang mga planadong caesarean ay karaniwang ginagawa mula sa ika-39 na linggo ng pagbubuntis.

**Pagkatapos ng iyong panganganak at postnatal care**

Ang pagkakaroon agad ng balat-sa-balat na pagkakadiit sa iyong sanggol pagkatapos manganak ay makakapanatili sa kanyang mainit at nakakatulong na masimulan ang pagpapasuso. Ang ilang mga sanggol ay sumususo agad pagkatapos maisilang at ang iba naman ay mas matagal pa.

Tutulungan ka ng mga midwife kung pipiliin mo man na:

* magpasuso
* magpasuso gamit ang formula
* pagsalit-salitin ang pagpapasuso at pagpapadede sa bote

Ang isang doktor ng mga bata (paediatrician), midwife o nars ng bagong silang (neonatal) ay titingnan kung maayos ang iyong sanggol at bibigyan siya ng pisikal na pag-eksamin para sa mga bagong silang sa loob ng 72 oras matapos siyang maipanganak. Normal sa mga sanggol na bumaba ang timbang sa unang ilang araw pagkatapos maisilang. Ang tuluy-tuloy na pagtaas ng timbang pagkatapos nito ay isang tanda na ang sanggol mo ay malusog at kumakain nang mabuti.

**Mga pagsusuri at pagtingin para sanggol mo**

Sa ika-5 hanggang ika-8 araw matapos manganak, aalukin ka ng 2 screening test para sa iyong sanggol:

* screening test para sa pandinig ng bagong silang
* blood spot (heel prick) test
* kung ang sanggol mo ay nasa espesyal na pangangalaga, doon gagawin ang mga pagsusuring ito. Kung nasa bahay ang sanggol mo, gagawin ang mga pagsusuri sa inyong bahay ng community midwife team.

Sa unang mga araw, titingnan ng midwife ang sanggol mo para sa mga senyales ng:

* jaundice
* impeksiyon sa pusod o mga mata
* impeksiyon na dulot ng fungus sa bibig

**Ikaw pagkatapos manganak**

Ang maternity staff na nangangalaga sa iyo ay titingnan kung maayos ang paggaling mo pagkatapos manganak. Kukunin nila ang iyong temperatura, pulso at presyon ng dugo. Pakikiramdaman din nila ang tiyan mo (abdomen) upang matiyak na bumabalik sa dating laki ang sinapupunan mo.

Ang ilang mga babae ay nakakaramdam ng kirot sa tiyan kapag umuurong ang kanilang sinapupunan, lalo na kapag nagpapasuso sila. Normal lang ito.

**Pakikipagkita sa isang midwife o health visitor**

Kung nanganak ka sa ospital o sa isang midwife unit at ikaw at ang sanggol mo ay maayos, malamang na makakauwi ka 6 hanggang 24 na oras pagkatapos maisilang ang sanggol mo.

Makikipagkasundo sa iyo ang mga midwife ukol sa plano para bisitahin ka sa bahay o sa isang children's center hanggang sa 10 araw na ang sanggol mo. Ito ay para matingnan na ikaw at ang sanggol mo ay maayos at susuportahan ka sa mga unang ilang araw na ito.

**Ano ang mararamdaman mo**

Maaaring makaramdam ka ng panghihina, napapaluha, o pagkabalisa sa unang linggo pagkatapos manganak. Normal lang ito. Kung ang mga pakiramdam na ito ay magsisimula nang mas huli o tatagal ng higit sa 2 linggo pagkatapos manganak, maaaring tanda ito ng postnatal na depresyon.

Ang postnatal na depresyon at pagkabalisa ay karaniwan, ngunit may gamot ito. Kausapin ang iyong midwife, GP, o health visitor sa lalong madaling panahon kung sa tingin mo na baka ikaw ay may depresyon o nababalisa.

**Pagpaparehistro ng ipinanganak**

Lahat ng panganganak sa England, Wales at Northern Ireland ay dapat iparehistro sa loob ng 42 araw matapos maisilang ang bata.

Dapat gawin mo ito sa lokal na opisina ng pagpaparehistro sa lugar kung saan isinilang ang sanggol o sa ospital bago ka umalis. Sasabihin sa iyo ng ospital kung maaari mong iparehistro ang iyong panganganak doon.

Kung hindi maiparehistro ang panganganak sa lugar kung saan isinilang ang sanggol, maaari kang pumunta sa ibang opisina ng pagpaparehistro at padadalhan ka nila ng mga detalye sa tamang opisina.

Humingi ng payo sa iyong midwife, health visitor o GP tungkol dito kung hindi ka sigurado.

**Kalusugan ng isip**

Libre sa NHS ang mga serbisyo sa kalusugan ng isip. Mahalaga ang kalusugan ng isip mo at dapat humingi ka ng tulong kung kailangan mo ito.

Paano mo maa-access ang mga serbisyo sa kalusugan ng isip sa NHS

**Makipag-usap sa iyong GP**

Maaari kang makipag-usap sa iyong GP tungkol sa kalusugan ng isip mo at matutulungan ka nilang i-access ang tamang serbisyo sa kalusugan ng isip na kailangan mo.  Ito ay kilala bilang GP referral.

**Paano gumagana ang mga referral sa kalusugan ng isip**

Kapag makikipag-usap ka sa iyong GP tungkol sa kalusugan ng isip mo, makikinig sila, bibigyan ka ng payo at ipapakilala ka sa isang serbisyo sa kalusugan ng isip na sa tingin nila ay pinakamakakatulong sa iyo.

Ang mga serbisyong ito ay maaaring magmula sa iyong GP surgery, lokal na health center o community venue, sa isang espesyalistang klinika sa kalusugan ng isip o sa ospital.

Maaari ka ring i-refer ng iyong GP sa isang serbisyo sa pakikipag-usap na therapy o sa espesyalistang serbisyo sa kalusugan ng isip para sa higit pang payo o paggamot. Maaaring ibigay ang paggamot nang sarilinan o sa isang grupo kasama ng ibang may kahalintulad na mga problema. Ang pakikipag-usap na therapy ay minsan maaari ring kasama ang mga partner at pamilya.

**Mga sariling referral**

May ilan ding mga serbisyo sa kalusugan ng isip na magagamit mo nang hindi na kinakausap ang iyong GP.

Maaari mong gamitin ang sariling referral para i-access ang mga pakikipag-usap na therapy gamit ang serbisyong tinatawag na [Improving Access to Psychological Therapies (IAPT](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/)).

Ang mga serbisyong ito ay nag-aalok ng:

* mga pakikipag-usap na therapy, tulad ng cognitive behavioural therapy (CBT), pagpapayo, iba pang mga therapy, at may patnubay na sariling-tulong
* tulong para sa karaniwang mga problema sa kalusugan ng isip, tuld ng pagkabalisa at depresyon

**Agarang tulong sa kalusugan ng isip**

Ang mga lokal na helpline ng NHS sa kalusugan ng isip ay para sa lahat ng edad ng tao sa England. Maaari kang tumawag sa anumang oras ng araw para humingi ng payo mula sa isang propesyonal sa kalusugan ng isip para sa iyo, sa iyong anak o sa isang taong mahalaga sa iyo. Maghanap ng lokal na helpline sa pagpunta sa [website na ito](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline).

Kung kailangan mo ng tulong ngayon, at hindi ka sigurado kung ano ang gagawin, pumunta sa 111.nhs.uk o tumawag sa 111.

Kung sa tingin mo ay emerhensiya ito, pumunta sa inyong pinakamalapit na A&E o tumawag sa 999.

**Mahalaga ang Bawat Isip**

Mayroon ding mga simpleng hakbang na magagawa mo para alagaan ang kalusugan ng isip mo.

Ang [Mahalaga ang Bawat Isip na website](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/) ay nag-aalok ng ekspertong payo para mapabuti ang kagalingan mo, pati na mga praktikal na tip sa pagtulog, pagharap sa pag-aalala sa pera at sa pangangalaga ng sarili.