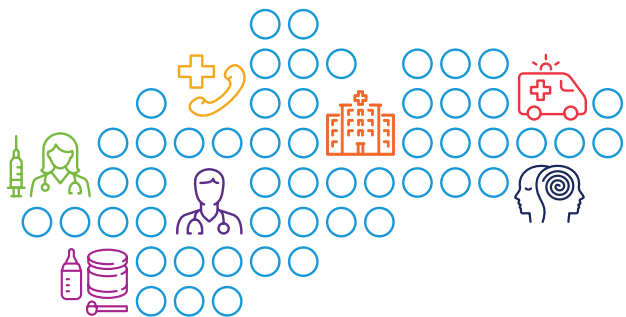


БУКЛЕТ ЗДОРОВ'Я



Інформація щодо здоров'я та
медичних послуг для біженців
з України у Словаччині



World Health
Organization

Slovakia

Дорогі друзі, вітаємо у Словаччині!

Ми дбаємо про ваше здоров'я і хочемо, щоб ви відчували себе у країні безпечно. Буклет Здоров'я створений спеціально для того, щоб надати інформацію про охорону здоров'я у Словаччині, зорієнтувати та спрямувати до доступних вам медичних послуг.

*З 1 вересня 2023 року всі особи, що мають статус Тимчасового Захисту (dočasné utóčisko/odídenec) на території Словацької Республіки мають право **на повний доступ до послуг охорони здоров'я (за винятком санаторно-курортного лікування)**. Такі медичні послуги будуть надаватися від лікарів, котрі співпрацюють із національною страховою компанією Všeobecná zdravotná poisťovňa.*

Майте на увазі, що друкована версія буклету може містити застарілу інформацію через зміни у системі охорони здоров'я Словаччини. Щоб мати доступ до актуальних оновлень, рекомендуємо перевірити онлайн-версію буклету, відсканувавши QR-код нижче.

.....
Послуги, згадані в цьому буклеті, надаються спільно Урядом Словацької Республіки, організаціями ООН (МОМ, УВКБ ООН, ЮНІСЕФ і ВООЗ), міжнародними організаціями та місцевими громадськими організаціями.



Що ви знайдете у цьому буклеті?

1.	Система охорони здоров'я, ваші права на медичну допомогу та страхові компанії	4
2.	Де і як знайти лікаря?	10
3.	Поліклініки та амбулаторії для українських пацієнтів	11
4.	Програми фінансової підтримки у сфері надання медичних послуг	14
5.	Визнання українських медичних документів	15
6.	Медичний огляд для дітей при вступі до закладів освіти	16
7.	Щеплення та вакцинація	17
8.	Ментальне здоров'я та психосоціальна підтримка	23
9.	Підтримка та допомога для постраждалих від насильства	31
10.	Здоров'я жінки та вагітність	33
11.	Переривання вагітності	39
12.	Стоматологія	40
13.	Онкологія	40
14.	ВІЛ або СНІД, сифіліс і віруси гепатиту В і С	42
15.	Інвалідність	44
16.	Допомога глухонімім	45
17.	Рідкісні хвороби	46
18.	Мова і словник	48
19.	Корисна інформація та номери екстрених служб	63

1.

Система охорони здоров'я, ваші права на медичну допомогу та страхові компанії

Система надання медичних послуг у Словаччині

Сімейний лікар, педіатр або терапевт

Якщо у вас є терапевт або педіатр у Словаччині та ви стикаєтеся з незначними проблемами зі здоров'ям (простуда, алергія, тощо), то перш за все ми рекомендуємо звернутися саме до нього/неї. Він/вона зможе провести перший огляд, надати необхідні поради і, у разі потреби, дати направлення до лікаря-фахівця вузького профілю. Ви можете самостійно обрати собі свого лікаря терапевта або педіатра, але майте на увазі, що лікар повинен співпрацювати із страховою компанією Všeobecná zdravotná poisťovňa. Якщо ви маєте проблеми із пошуком свого терапевта або педіатра, будь ласка, зверніться до Обласного Управління охорони здоров'я (Regionálny Úrad Verejného Zdravotníctva) у місці вашого постійного проживання із запитом про допомогу.

Зверніться прямо до свого терапевта або педіатра, у якого ви зареєстровані за контактним номером телефону, або відвідайте його/її за адресою медичного закладу, де лікар надає медичні послуги.

Амбулаторна невідкладна допомога
(Ambulantná pohotovostná služba)

Якщо у вас немає свого терапевта/педіатра, або вас щось невідкладно турбує у стані вашого здоров'я у неробочі години вашого лікаря, ви можете звернутися до амбулаторної невідкладної допомоги (Ambulantná pohotovostná služba). Різниця із швидкою невідкладною допомогою є у тому, що ви можете дістатися самостійно до медичного закладу, а стан вашого здоров'я не є критичним і не загрожує життю. У тий самий час, слід звертатися до амбулаторної невідкладної допомоги тоді, коли ви відчуваєте, що проблема зі здоров'ям не може почекати до наступного дня.

Знайдіть найближче відділення амбулаторної невідкладної служби на мапі, або відскануйте QR-код нижче, аби побачити лист всіх амбулаторій, їх адреси, контактні дані та графік роботи. Після сканування виберіть свій регіон проживання, що значно полегшить пошук найближчого пункту невідкладної допомоги.



Швидка невідкладна допомога
(Pohotovost', urgentný príjem)

Невідкладна медична допомога надається безпосередньо в територіально найближчому медичному закладі (центральна приймальня лікарні). Викликати швидку медичну допомогу необхідно, якщо стан здоров'я раптово погіршився таким чином, що безпосередньо загрожує життю або одній з основних життєво важливих функцій, викликає сильний і нестерпний біль або спостерігаються незвичні зміни в поведінці та діях під впливом яких особа несе загрозу собі або своєму оточенню. Необхідно викликати швидку допомогу при наявності таких симптомів: раптовий нестерпний біль; незвичний біль або відчуття дискомфорту у грудній клітці, що поширюється на верхні кінцівки, шию, спину, часто супроводжується іншими симптомами, такими як слабкість, нудота, задишка, розлади свідомості або втрата свідомості;

Викликайте швидку допомогу за номером 155 (номер словацької швидкої допомоги) або 112 (загальноєвропейський номер у випадку невідкладних ситуацій). На всі ці номери телефону дзвінок є безкоштовним. Перш ніж телефонувати до швидкої допомоги, подумай-те, в чому головна проблема постраждалого і чому вам потрібна допомога екстреної медичної допомоги. Говоріть спокійно і по суті. Якщо дозволяє ситуація, телефонуйте в безпосередній близькості від постраждалого, щоб правильно відповісти на запитання оператора. Оператор завжди завершує розмову,

сильна кровотеча; пологи; серйозні травми; проблеми з диханням, задуха, задишка; отруєння ліками або хімікатами; опіки, обмороження, перегрівання та переохолодження; інсульт; тяжкі ушкодження тупими/гострими предметами; вогнепальне поранення; ураження електричним струмом або блискавкою; серйозні ушкодження при падіннях; при травмах у результаті дорожньо-транспортних пригод; обстеження та лікування особи, яка виявлена як можливе джерело інфекції, що швидко поширюється та загрожує життю; інші симптоми.

ніколи не закінчуйте дзвінок першим/першою. Після завершення розмови завжди майте при собі телефон, з якого ви дзвонили на номер 155 на випадок зворотнього дзвінку від оператора. Найчастіше оператор швидкої допомоги питає, де ви знаходитесь, що з вами сталося, у якому стані є постраждалий і хто є постраждалим.

Право на охорону здоров'я у Словаччині

З 1 вересня 2023 року всі особи, що мають статус Тимчасового Захисту (dočasný utóčisko/odídenec) на території Словацької Республіки мають право на повний доступ до послуг охорони здоров'я (за винятком санаторно-курортного лікування). Такі медичні послуги будуть надаватися від лікарів, котрі співпрацюють із національною страховою компанією Všeobecná zdravotná poisťovňa.

Із провадженням цих змін медичні послуги для громадян України із статусом Тимчасового Захисту будуть працювати майже ідентично, як і для громадян Словаччини.

Таке право на медичні послуги означає:

1. Невідкладну медичну допомогу.
2. Профілактичні медичні огляди (у межах, визначених у параграфі 2 Закону 577/2004 «Про обсяг медичної допомоги, що оплачується за державним медичним страхуванням та про оплату послуг, пов'язаних з наданням медичної допомоги» (§ 2 zákona č. 577/2004 Z. z. o rozsahu zdravotnej starostlivosti uhrádzanej na základe verejného zdravotného poistenia a o úhradách za služby súvisiace s poskytovaním zdravotnej starostlivosti).
3. Обов'язкову вакцинацію, вказану у національному календарі обов'язкової вакцинації у Словаччині. Детальну інформацію про вакцинацію ви можете знайти у розділі 8 «Щеплення та вакцинація» цього буклету.
4. Медичні послуги, спрямовані на діагностику та лікування захворювань, запобігання серйозним ускладненням здоров'я, запобігання посиленню тяжкості захво-

рювання або його переходу в хронічну стадію, а також полегшення симптомів захворювання.

Všeobecná
zdravotná poisťovňa



Dôvera zdravotná
poisťovňa



Union zdravotná
poisťovňa



2. Де і як знайти лікаря?

Існує кілька онлайн-сервісів для пошуку лікарів і медичних послуг:

1. Онлайн-сервіс для пошуку лікарів і медичних послуг у Словаччині. Відсканувавши QR-код, ви можете обрати свій регіон проживання. Натисніть на кнопку «меню» та виберіть тип медичного обслуговування, який вам потрібен. У результаті ви отримаєте список лікарів та/або медичних закладів, їх адреси, години роботи та тип медичних послуг, які вони надають. **Зверніть увагу, що пошук доступний лише словацькою мовою.**



2. Онлайн-сервіс для пошуку лікарів і медичних послуг у Словаччині. Відсканувавши QR-код, вам необхідно ввести в пошук лікаря або тип медичної допомоги, яка вам потрібна. **Зверніть увагу, сервіс доступний лише словацькою мовою.** Після цього у вкладці «фільтр» можна вибрати місце розташування. У результаті ви побачите лікарів, їх адреси і навіть оцінку від інших пацієнтів.



3. Якщо вам потрібна допомога із пошуком лікарів, або вам потрібна інформація щодо медичних послуг, ви можете звернутися на інформаційну лінію від організації Equita за номером +421 948 339 647.



3.

Поліклініки та амбулаторії для українських пацієнтів

На території Словацької Республіки відкриті амбулаторії для українських біженців, які надають медичну допомогу разом з українськими лікарями. Наявність таких амбулаторій і поліклінік не означає, що ви не маєте права відвідувати інші лікарні по всій Словаччині, тому, якщо за місцем вашого проживання немає спеціальної амбулаторії, ви можете звернутися до найближчої лікарні. Такі медичні установи були відкриті для того, щоб допомогти біженцям отримати медичні послуги. У цих амбулаторіях є лікарі, які можуть безпосередньо допомогти вам, дати пораду щодо подальших кроків, необхідних для лікування, або дати направлення до територіально найближчої лікарні. Ви також можете зробити щеплення собі або своїм дітям.



Братиславський регіон

У Братиславі є поліклініка, розташована за адресою Rovniankova 1, 851 02 Bratislava – Petržalka (Zdravotné stredisko Rovniankova). В клініці працюють педіатри, лікарі загальної практики, психолог, психіатр, гінеколог, терапевт, пульмонолог (всі володіють українською мовою). До клініки на прийом до лікаря треба обов'язково записуватися заздалегідь.

Розташування, години роботи, запис на прийом та іншу інформацію можна знайти:

* з телефоном поліклініки **+421 947 915 516** (при необхід-

ності інформації або запису на прийом до лікаря. Дзвонити з понеділка по п'ятницю з 10:00 до 14:00)



- * через інформаційну лінію Equita: **+421 948 339 647** (інформація)
- * електронною поштою ukrayinskaklinikabratislava@gmail.com або info@equita.sk
- * на сторінці клініки у Facebook за назвою «Оздоровчий центр/Zdravotné stredisko Rovniankova»
- * або відсканувавши QR-код

У амбулаторії у **Дунайській Стреді** працює україномовний педіатр у Загальній поліклініці для дітей і підлітків – Juvenalia, s.r.o. – MUDr. Zuzana Nagyová», Телефон: **+421 31 285 80 00**, Веб-сайт: www.juvenalia.sk, Електронна пошта: juvenalia.zdraviedietata@gmail.com. Адреса: Zdravotné stredisko Harmónia, Veľkobláhovská cesta 44/A, 929 01 Dunajská Streda

Жилінський регіон

На території Жилінського краю отримати медичну допомогу можна в будь-якій клініці. У кожному з них є невеликі амбулаторії для українців.

Адреси поліклінік у різних містах Жилінського регіону:

1. Жиліна – Fakultná nemocnica s poliklinikou Žilina – Vojtecha Spanyola 43, 012 07 Žilina
2. Мартін – Univerzitná nemocnica Martin – Kollárova 2, 036 01 Martin
3. Чадца – Kysucká nemocnica s poliklinikou Čadca – Palárikova 2311/57, 022 01 Čadca



4. Трстена – Hornooravská nemocnica s poliklinikou Trstená – Mieru 549, 028 01 Trstená
5. Дольний Кубін – Dolnooravská nemocnica s poliklinikou MUDr. Ladislava Nádaši Jégého Dolný Kubín – Nemocničná 1944, 026 14 Dolný Kubín – Brezovec
6. Ліптовський Мікулаш – Liptovská nemocnica s poliklinikou MUDr. Ivana Stodolu Liptovský Mikuláš – Palúčanská 25, 031 23 Liptovský Mikuláš – Palúdzka

Банськобистрицький регіон

У Банськобистрицькому регіоні немає окремої амбулаторії чи поліклініки для українців, однак у Центрі для українських біженців «**Spot On**» є український педіатр, який може надати базові поради щодо здоров'я або рекомендації щодо подальших кроків отримання медичних послуг. Центр знаходиться за адресою **Námestie SNP 16, 974 01 Banská Bystrica**. Деяку додаткову інформацію можна знайти на сторінці Центру у Facebook за назвою «Spot On BB».

4.

Програми фінансової підтримки у сфері надання медичних послуг

Дорослі та діти, що мають статус Тимчасового Захисту на території Словацької Республіки мають право на повний доступ до послуг охорони здоров'я (за винятком санаторно-курортного лікування), Ці медичні послуги надаватимуть лікарі, які співпрацюють із найбільшою страховою компанією у Словаччині Všeobecná Zdravotná Poistovňa.

Окрім цього, існують програми фінансової допомоги у сфері медичних послуг для біженців з України:

1. Матеріальна допомога у зв'язку з інвалідністю від Уряду праці, соціальних питань і родини.

Особи, які мають тимчасовий захист на території Словаччини, можуть отримати субсидію у зв'язку з інвалідністю. Розмір цієї субсидії залежить від ступені та тяжкості інвалідності. Розмір субсидії, умови та спосіб отримання, зразок заяви можна знайти, відсканувавши QR-код.



2. Одноразова фінансова допомога онкохворим у Словаччині від Ліги проти раку.

Ліга проти раку (Liga proti rakovine) є неурядовою організацією, яка надає допомогу та підтримку онкохворим по всій

Словаччині. Організація надає одноразову матеріальну допомогу.

Більше інформації та зразок заявки на отримання допомоги можна буде знайти за QR-кодом:



5. **Визнання українських медичних документів**

1. Інформація від Міністерства охорони здоров'я Словаччини про порядок визнання кваліфікації **медичних працівників**. За допомогою QR-коду ви знайдете необхідні документи, процедуру визнання та іншу корисну інформацію.



2. Інформація від Міністерства охорони здоров'я Словаччини про процедуру визнання медичних кваліфікацій (документів про вищу освіту), отриманих у галузі **педіатрії або педіатричної медицини**. За допомогою QR-коду ви знайдете необхідні документи, процедуру визнання та іншу корисну інформацію.



6. Медичний огляд для дітей при вступі до закладів освіти

Маючи статус Тимчасового Захисту у Словаччині ваша дитина має право на відвідування школи, дитячого садку або іншого навчального закладу. У разі виникнення проблем із пошуком навчального закладу, ви можете заповнити онлайн-форму, відсканувавши QR-код. Ця форма дозволяє подати запит на підтримку для зарахування вашої дитини/дітей віком від 3 до 17 років до Словацького дитячого садка, школи, мовних курсів або позашкільних занять на 2023/2024 навчальний рік. Допомога надається від міжнародної організації UNHCR.



Для вступу до закладів освіти для дітей і підлітків необхідно отримати підтвердження (довідку) стану здоров'я для відвідування колективу. Для цього потрібно відвідати лікаря загальної практики або педіатра, щоб провести медичний огляд. Такий огляд проводиться у медичному закладі району, де заявник має адресу проживання, зазначену в довідці про Тимчасовий Захист, або у медичному закладі у районі, де знаходиться школа, яку буде відвідувати дитина.

7. Щеплення та вакцинація

Чому вакцинація важлива?

Вакцини допомагають захистити вас, ваших дітей і людей навколо від багатьох серйозних інфекційних захворювань. Хвороби, яким можна запобігти вакциною, можуть викликати серйозні ускладнення, і багато з них можуть бути смертельними. Всі вакцини, які доступні зараз, надзвичайно ефективні. Дуже важливо вакцинувати дітей та дорослих усіма рекомендованими вакцинами та дозами, як зазначено у національних графіках імунізації України та вашої країни перебування.

Де можна зробити щеплення?

Це залежить від вашого місця проживання. Загальна порада щодо вакцинації — спочатку відвідайте свого педіатра, терапевта або сімейного лікаря та проконсультуйтеся з ним/нею.

Згідно зі словацьким законодавством, з 1 січня 2023 року всі українські діти зі статусом тимчасового захисту мають право на повне медичне забезпечення, включаючи безкоштовну вакцинацію. Однак майте на увазі, що це стосується лише вакцин, зазначених у словацькому календарі обов'язкових щеплень. Це означає, що ви можете звернутися до педіатра, до якого ви записали дитину, або, як альтернатива, до найближчої амбулаторії первинної медико-санітарної допомоги, де ви зможете вибрати педіатра.

Повний національний календар обов'язкової вакцинації та вік, у якому робляться щеплення, ви можете знайти, відсканувавши QR-код:



Дифтерія

Дифтерія – це інфекційне захворювання, є небезпечним через вироблювані токсини, які викликають ускладнення в організмі. Прикладами таких ускладнень зазвичай стають запальні ураження та ушкодження серцевих м'язів, запальні ураження нервів, порушення функцій нирок та кровотеча. **Діти повинні обов'язково проходити вакцинацію проти дифтерії.** Перша частина вакцинації складається з ведення трьох доз вакцини немовлятам (це первинна імунізація організму), а друга частина вакцинації складається з трьох бустерних доз у дитячому та підлітковому віці.



Правець (столбняк)

Правець – це гостра інфекційна хвороба, спори бактерій, якої виявляються всюди у навколишньому середовищі, особливо у ґрунті, золі, кишечнику/фекаліях людей та тварин, на поверхні заіржавілих інструментів. Зараження найчастіше відбувається через рани при контакті із зараженими предметами. **Рекомендовано для забезпечення захисту протягом життя, щоб кожна людина отримала 6 доз вакцинації (3 первинні та 3 бустерні дози).** Наразі така система вакцинації проти правця працює у системі охорони здоров'я Словаччини.



Кашлюк (коклюш)

Кашлюк – це дуже небезпечна респіраторна інфекція дихальних шляхів, найчастіше характеризується спазматичним нападаподібним сильним кашлем. **Кашлюк запобігається шляхом вакцинації.** У Словаччині передбачено введення 3-х доз до 1 року, з бустерною дозою у дорослому віці.

Поліомієліт

Поліомієліт – гостре інфекційне захворювання, що вражає нервову систему. За лічені години захворювання може призвести до загального паралічу. **Поліомієліт невиліковний, але є метод запобігання поліомієліту, який знаходить себе у вакцинації.** У Словаччині передбачено 3 дози вакцини немовлятам з наступними 2-ма бустерними дозами в більш дорослому віці.



Гемофільні інфекції

Гемофільні інфекції – це група бактеріальних інфекцій, які можуть викликати важкі захворювання у людини. Гемофільні інфекції можуть бути небезпечними, особливо для дітей, осіб похилого віку та осіб з ослабленою імунною системою. Вони можуть спричинити важкі захворювання, прикладом є менінгіт (запалення мозкових оболонок), пневмонія (запалення легень), сепсис (інфекція крові) та інші ускладнення.

Для запобігання гемофільним інфекціям розроблено вакцини. Вакцинація рекомендується для дітей у ранньому віці – у Словаччині передбачено 3 дози вакцини немовлям.



Гепатит В

Гепатит В – вірусне інфекційне захворювання печінки. Лікування для гострої форми гепатиту не існує, може надаватися лише підтримуюча медична допомога.

Проте, проти гепатиту можна захиститися вакцинацією. У Словаччині передбачено обов'язкову вакцинацію, яка складається з 3-х доз ще коли дитина є немовлям. Гепатит В небезпечний через свої потенційні ускладнення та довгострокові наслідки. Гепатит В є потенційною загрозою для життя хворого, оскільки її розвиток може призвести до цирозу або ракової пухлини печінки.

Пневмококові інфекції

Пневмококові інфекції – це група інфекційних хвороб, які можуть призвести до пневмонії, середнього отиту, синуситу, сепсису та менінгіту та до інших небезпечних захворювань.



Найкращим способом захисту від цих інфекцій є вакцинація. У Словаччині передбачено обов'язкову вакцинацію у вигляді 3-х доз ще коли дитина є немовлям.

Кіп

Кіп це дуже небезпечне заразне вірусне захворювання. Спеціального (особливо) лікування проти вірусу не існує.



Від захворювання ефективним захистом є вакцинація. У Словаччині передбачається одна доза вакцини на дру-

гому році життя дитини з подальшою бустерною вакцинацією у чотирирічному віці. Більшість летальних випадків кіру відбувається через ускладнення, пов'язані з цією хворобою.

Епідемічний паротит (свинка)

Епідемічний паротит – це гостре вірусне захворювання, що зазвичай проявляється легкою формою з лихоманкою, головним болем та збільшенням слинних залоз. Але можуть виникнути ускладнення: менінгіт, енцефаліт, орхіт у чоловіків, мастит та оофорит у жінок.

У Словаччині обов'язкову вакцину від вводять на другому році життя дитини з подальшою бустерною вакцинацією у чотирирічному віці.

Краснуха

Краснуха – це вірусна інфекція, що найчастіше зустрічається у дітей та юнаків. Краснуха небезпечна через потенційні ускладнення, прикладами є уроджені дефекти у плоду, орхіт у чоловіків, менінгіт, енцефаліт, тощо.



Спеціального (особливого) лікування краснухи не існує, але хворобу можна запобігти за допомогою вакцинації. У Словаччині передбачається одна доза вакцини на другому році життя дитини з подальшою бустерною вакцинацією у чотирирічному віці. Головними симптомами є підвищена температура, нудота, кон'юктивіт, висип, опухлі лімфатичні вузли.

Необов'язкова вакцинація

Окрім цього, у Словаччині пропонується **необов'язкові вакцини** для вас та вашої дитини. Серед них доступні вакцини проти:

- Туберкульоза
- Менінгококові інфекції
- Ротавірусних захворювань
- Грипу
- Вітряної віспи
- Вірусного гепатиту А
- Кліщового енцефаліту
- ВПЛ (вірус папіломи людини)

Зазвичай ці вакцини повністю або частково оплачуються самим пацієнтом. Якщо Ви застраховані в одній з державних страхових компаній, це може бути відшкодовано ними. Будь ласка, контакуйте прямо свої страхові компанії, якщо ви хочете дізнатися про відшкодування коштів на ці види вакцинації:

Všeobecná
zdravotná poisťovňa



Dôvera zdravotná
poisťovňa



Union zdravotná
poisťovňa



8.

Ментальне здоров'я та психосоціальна підтримка

У Словаччині є можливість отримання психологічної допомоги. Вам не потрібне направлення або призначення лікаря, аби отримати її. Є також багато можливостей для відвідування громадських центрів і колективних заходів, які зосереджені на психосоціальній підтримці, сприяють підтримці психоемоційного стану та стійкості. Нижче наведено служби, до яких можна звернутися за допомогою.



1. Анонімна безкоштовна лінія довіри та психологічної допомоги Nezábudka від організації «Ліга психічного здоров'я» – 0800 222 450. Лінія працює цілодобово. Ви можете дзвонити за цим номером безкоштовно і спілкуватися рідною мовою.



2. Блакитний янгол (Modrý anjel) – державна спеціалізована команда з пом'якшення та ліквідації наслідків кризових ситуацій – +421 944 171 272.

3. Безкоштовна лінія допомоги у кризових ситуаціях від неурядової організації Ipčko – 0800 500 888. За цим телефоном Ви можете безкоштовно телефонувати українською мовою. Лінія працює з 15:00 до 20:00 щодня. Ви також можете зв'язатися з експертами лінії допомоги за електронною поштою ukrajina@ipcko.sk

4. Телефон довіри для українських дітей, молоді та дорослих, які можуть звернутись по допомогу для своїх дітей. Лінія працює українською мовою (за потреби також можна звертатися російською) від організації «Лінія безпеки дитини» (Linka Detskej Istoty) за телефоном: 0800 500 500 – працює щовівторка з 13:30 до 19:30.



5. Центри кризової інтервенції та допомоги Ка́чко – впроваджені по всій Словаччині центри допомоги людям у кризових та тяжких ситуаціях. В кожному центрі працюють перекладачі, які допомагають надавати психологічну та соціальну допомогу людям з України. Ка́чко працює на принципі домовленості через Гарячу лінію допомоги за безкоштовним номером 0800 500 333 або через **електронну пошту**.

Адреси та контакти центрів у різних містах Словаччини:

IPčko – Káčko **Братислава**
Na vřšku 6
Bratislava – Staré Mesto 811 01
kackoba@ipcko.sk

IPčko – Káčko **Трнава**
Jeruzalemská 38,
Trnava 917 01
kackott@ipcko.sk

IPčko – Káčko **Малацки**
Mierové námestie 11
Malacky 901 01
kackoma@ipcko.sk

IPčko – Káčko **Нітра**
Damborského 10
Nitra 949 01
kackonr@ipcko.sk

IPčko – Káčko
Банська Бистриця
Horná 65/A - Porges Palota
(2 поверх)
Banská Bystrica 974 01
kackobb@ipcko.sk

IPčko – Káčko **Тренчін**
Hasičská 3
Trenčín 911 01
kackotn@ipcko.sk

IPčko – Káčko **Жиліна**
Kálov 9, Žilina 010 01
kackoza@ipcko.sk

IPčko – Káčko **Кошице**
Baštová 10
Košice 040 01
kackoke@ipcko.sk

IPčko – Káčko **Прешов**
Jarková 71
Prešov 080 01
kackopo@ipcko.sk

Телеграм-канал громадської організації IPčko із інформацією стосовно соціальних заходів з психосоціальної підтримки та послуг з ментального здоров'я:



6. Телефон довіри і безпеки дітей – це словацька неурядова організація, яка надає психологічну та емоційну підтримку дітям. Якщо у ви дитина або підліток і у вас виникли проблеми у житті, у сім'ї чи школі, телефонуйте за номером 116 111 на цілодобову гарячу лінію, або надсилайте листа на електронну адресу potrebujem@romoc.sk

7. Проект доступної психотерапії для дітей від організації Ліга психічного здоров'я (Liga za duševné zdravie).



8. Ментальне здоров'я та психологічна підтримка для дітей та дорослих від TENENET у Сенці – психосоціальна підтримка за адресою Oravská 4, 903 01 Senec. Щоб отримати додаткову інформацію, ви можете зв'язатися з TENENET і отримати необхідну допомогу за цим номером телефону + 421 2202 011 11 або безпосередньо за вказаною вище адресою. Відскануйте QR-код, щоб дізнатися більше.



9. Мобільні бригади психосоціальної підтримки TENENET надають допомогу в багатьох регіонах і містах Словаччини.



10. Ментальне здоров'я та психологічна підтримка від TENENET у Братиславі (Центр допомоги Bottova для людей з України в Братиславі) – Bottova 7, 811 09 Bratislava Більше інформації:



11. Послуги з ментального здоров'я та психологічної підтримки надаються у центрі для біженців «Spot On» у Банській Бистриці за адресою Námestie SNP 16, 974 01 Banská Bystrica. За додатковою інформацією Ви можете звернутись безпосередньо до Центру або сторінці Центру у Facebook за назвою “Spot On BB”.

12. В інтеграційному центрі в Кошице за адресою Strojársená 3, 040 01 Košice – Staré Mesto є психологи та соціальні працівники, які можуть надати психологічні консультації.



13. В поліклініці для українців на Ровнянковій 1, Братислава, пацієнтам постійно надають медичну допомогу **українські психотерапевт, психіатр та дитячий психіатр.**



14. Для покращення психологічного самопочуття організовуються різноманітні цікаві заходи та події серед людей з України. Ліга психічного здоров'я також керує 80 громадськими службами по всій Словаччині, **зосереджуючись** на психічному здоров'ї дітей, підлітків та їхніх сімей. Ви можете знайти календар цих подій і Лігу психічного здоров'я в різних містах Словаччини, відсканувавши QR-код.



15. Послуги з підтримки ментального та психологічного здоров'я для дітей та дорослих пропонуються у Центрі біженців «Український дім» у Жиліні за адресою Штурова 10, 010 01 Жиліна. За додатковою інформацією Ви можете звернутись безпосередньо до Центру за вказаною вище адресою та отримати необхідну допомогу.

16. Послуги з ментального здоров'я та психологічної підтримки для дітей і дорослих надає неурядова організація TENENET у Кошице за адресою Kysucká 14, 040 11 Košice. Для отримання додаткової інформації ви можете звернутися безпосередньо до TENENET за адресою та отримати необхідну допомогу.

17. Вакансії для спеціалістів у галузі психічного здоров'я від Ліги психічного здоров'я можна знайти тут.



Наступні методи та техніки можуть допомогти контролювати власний психічний стан, якщо ви відчуваєте стрес або тривогу. Це легкі вправи, що допоможуть вам поліпшити свій ментальний стан. Зробити це можна навіть без допомоги професіонала.

Заземлення

У стресових ситуаціях ви можете відчувати себе розгублено. Практика заземлення може допомогти. Заземлення означає уповільнення і переорієнтацію на ваше тіло і відчуття. Зосередьтеся на своєму диханні, відчуйте ноги на землі. Шукайте не тривожні речі навколо вас. Що ви бачите? Можете описати це?

Відчеплення

Навчіться помічати, коли важкі думки або почуття привернули вашу увагу. Постарайтеся помітити і виявити важкі почуття і думки, які виникають при стресі. Це допоможе вам відчепитися від них і переорієнтуватися на те, що ви робите прямо зараз, що може допомогти зменшити почуття стресу.

Діяти відповідно до своїх цінностей

Ви завжди можете жити за своїми цінностями, незалежно від того, де ви знаходитесь і що ви робите. Ваші цінності – це те, якою людиною ви хочете бути, наприклад, кимось, хто захищає або піклується про інших. Це може дати відчуття сенсу і безпеки.

Бути добрим

Запропонуйте допомогу, якщо ви помітили, що хтось

страждає, і приділяйте час собі, коли зможете. Поговоріть з кимось, кому ви довіряєте: другом або членом сім'ї, або навіть з кимось, кого ви зустріли під час вашої подорожі до місця, де ви зараз перебуваєте. Ви можете відчувати себе краще, якщо зможете відкрито поділитися тим, що ви переживаєте, з кимось, хто піклується.



Створення простору

Важкі думки і почуття болючі, але, як правило, тимчасові – навчіться приділяти собі час, щоб звернути на них увагу і прийняти їх, коли вони виникають. Це називається «створення простору». Спробуйте вдихнути важкі думки і почуття, дозвольте їм прийти, звільніть для них простір. Тримайте ваше дихання рівним.

Фізичне здоров'я

Турбота про своє фізичне здоров'я допомагає поліпшити ваше психічне здоров'я і благополуччя. Наскільки це можливо, спробуйте:

- * бути фізично активними – 30 хвилин ходьби може бути достатньо
- * достатньо спати
- * харчуватися здорово.



Це також нормально, якщо ви не можете контролювати ці речі і не можете повністю опанувати свої негативні емоції. Ви перебуваєте у надзвичайно стресовій ситуації, у якій будь-кому буде важко – ви робите все, що можете.

Однак, якщо ви відчуваєте один чи більше симптомів, наведених нижче, або помічаєте їх у близької людини, друга, подруги, сусіда або сусідки, будь ласка, не покладайтеся на наведені вище методи самодопомоги, а зверніться за професійною допомогою:

- * труднощі зі сном
- * поганий настрій протягом 2 тижнів або довше
- * важко встати з ліжка вранці через поганий настрій
- * зміна апетиту
- * труднощі з концентрацією та нездатність виконувати звичайні щоденні функції та обов'язки
- * втрата інтересу до речей, які зазвичай приносять задоволення
- * тривалий стрес, який може проявлятися постійними головними болями, проблемами шлунково-кишкового тракту або навіть болем у м'язах
- * тривога, яка може виражатися у прискореному пульсі, утрудненні дихання та стурбованості
- * нездатність контролювати емоції та почуття надзвичайно піднесеного або зниженого настрою.

9. Підтримка та допомога для постраждалих від насильства

Зверніться за допомогою, якщо ви стали жертвою насильства!

Не соромтеся звертатися до правоохоронних органів, соціальних служб, або організацій, які спеціалізуються на підтримці жертв насильства. Ваша безпека і благополуччя є пріоритетом. Не залишайтеся на самоті та не вагайтеся звертатися за допомогою – це перший крок до зміни вашого життя на краще. Допомога жертвам насильства надається **безкоштовно**.

Організація MyMamy пропонує допомогу жінкам, які зазнають насильства у стосунках, та їхнім дітям. Для отримання консультації або допомоги із екстремим житлом, будь ласка за- телефонуйте за номером телефону **+421 911 444 991** або напишіть листа за поштою **poradkyne@mymamy.sk**



Окрім цього, існує національна безкоштовна цілодобова лінія допомоги для людей, що переживають насильство за номером **0800 212 212**



Також ви можете повідомити у прокуратуру у випадку домашнього насильства за телефоном **0800 300 700**



Анонімна безкоштовна лінія допомоги Nezábudka від організації «Ліга психічного здоров'я» підтримує людей, які потребують консультування з питань психічного здоров'я та постраждалих від ґендерно зумовленого насильства – **0800 222 450** (безкоштовно українською мовою).



10. Здоров'я жінки та вагітність

Вагітність

Як тільки ви дізнаєтеся, що вагітні, зверніться до гінеколога за медичним обслуговуванням, порадами щодо вагітності та інформації щодо харчування.

Вам не потрібне направлення від лікаря загальної практики, ви можете обрати лікаря гінеколога самостійно. Можна знайти список акушерсько-гінекологічних лікарів для вашого регіону та району. Інформація про те, як знайти лікаря, міститься у 2-му розділі «Де і як мені знайти лікаря?»

Якщо вам потрібна допомога в пошуку лікаря, або потрібна будь-яка порада щодо жіночого здоров'я, ви можете знайти додаткову інформацію:

* через лінію довідки Equita +421 948 339 647

* електронною поштою info@equita.sk

* на Facebook сторінці під назвою

«Мобільна клініка Equita/Výjazdová ambulancia Equita»

Якщо вам потрібна допомога та **юридична консультація** стосовно оформлення документів для новонародженої дитини та реєстрації у Словаччині, будь ласка, зверніться на до Міграційного інформаційного центру (МІЦ) Міжнародної організації з міграції (МОМ) за телефоном **+421 908 767 853** або за електронною поштою **mic@iom.int**

Знайте, коли викликати лікаря

Якщо у вас є будь-який із наступних симптомів, не чекайте наступного планового візиту, а негайно зверніться до вашого лікаря або до найближчого медичного закладу:

- * вагінальні кровотечі або витік рідини
- * висока температура чи слабкість, яка не дозволяє встати з ліжка
- * набряклість рук, обличчя і ніг
- * сильні головні болі із помутнінням зору
- * сильний біль у животі
- * біль будь-якого роду
- * сильні судоми
- * прискорене серцебиття
- * запаморочення або втрата свідомості
- * зниження активності малюка
- * задишка.



Пологи

Відповідно до норм системи охорони здоров'я, стандартною практикою у Словаччині є пологи у лікарнях. Простим правилом, коли необхідно йти до лікарні для пологів, є правило 5-1-1: ваші перейми відбуваються принаймні кожні 5 хвилин, тривають по 1 хвилині кожна, і відбуваються послідовно принаймні 1 годину.



Якщо ви підтримуєте матір під час пологів,

дві найважливіші речі – це зберігати спокій і зберігати спокій матері:

- * Зробіть кілька глибоких вдихів і зосередьтеся на завданні попереду



- * Нагадайте матері, щоб вона дихала, і заохочуйте її до того, щоб вона вдихала повітря між переймами
- * Зателефонуйте своєму медичному працівнику, якщо дозволяє час. Вони можуть пояснити вам процес пологів крок за кроком і викликати службу швидкої допомоги для вас

Після народження дитини

Після народження дитини батьки можуть отримати свідоцтво про народження (словацьке), на підставі якого вони можуть подати заяву на отримання документів тимчасового захисту дитини (dočasné útočisko/odídenec). Народження дитини на території Словаччини не дає права на отримання громадянства, але дає підстави для реєстрації як біженця, як і в загальних випадках.

Коли дзвонити своєму медичному працівнику?

Ви повинні зателефонувати своєму лікарю або іншому лікарю щодо вашого післяпологового здоров'я, якщо:

- * маєте лихоманку 38 °C або вище
- * використовуєте більше однієї серветки на годину, виділяються великі згустки (розміром більше копійки) або якщо кровотеча посилюється
- * маєте кесарів розтин або епізіотомію, і розріз стає дуже червоним, набрякає або гноїться, з'являються нові болі, набряки або чутливість у ногах
- * ваші вагінальні виділення мають неприємний запах
- * маєте гарячі на дотик, почервонілі, болючі груди або будь-які тріщини чи кровотечі з соска або ареоли (темна область грудей)
- * ваші вагінальні виділення мають неприємний запах



- * відчуваєте біль при сечовипусканні, раптову потребу чи незмогу контролювати сечовипускання;
- * відчуваєте збільшення болю у вагінальній області
- * з'являються нові або посилені болі у животі
- * з'являється кашель або біль у грудях, нудота або блювання
- * маєте сильні головні болі або погіршення зору
- * впадаєте у депресію або маєте галюцинації, суїцидальні думки або будь-які думки про заподіяння шкоди вашій дитині.



Догляд за новонародженою дитиною

Для новонароджених дітей (до 28 днів життя)

Якщо ваша дитина має будь-який з наступних тривожних симптомів, будь ласка, негайно зателефонуйте вашому лікарю або зверніться до найближчого медичного закладу:

- * погано їсть
- * лихоманка (температура більше 37,5 °C)
- * низька температура тіла (температура менше 35,5 °C)
- * судоми
- * прискорене дихання (частота дихання більше 60 разів у хвилину)
- * сильне втягнення грудної клітки
- * відсутність спонтанного руху
- * будь-яка жовтяниця у перші 24 години після народження, або жовті долоні і підшви у будь-якому віці
- * гній із пупка або кровотеча з кукси пуповини або порізу.

Для дітей старше 28 днів

Якщо ваша дитина виявляє будь-який із цих симптомів, будь ласка, негайно зателефонуйте вашому лікарю або зверніться до найближчого медичного закладу:

- * має діарею і блювання частіше, ніж зазвичай
- * відмовляється від годування багато разів поспіль
- * має діарею і блювання частіше, ніж зазвичай
- * має застуду, яка не покращується, або погіршується
- * має висип
- * має ознаки зневоднення (зменшується кількість вологих підгузків – у нормі повинно бути від 6 до 8 в день, не виділяються сльози під час плачу, має запалі очі або м'яке місце на верхній частині голови запало);
- * має дренаж вуха
- * не перестає плакати.



Грудне вигодовування немовлят і маленьких дітей

Грудне молоко – ідеальна їжа для немовлят; воно безпечне, чисте і має антитіла проти багатьох поширених дитячих захворювань. Немовлят слід годувати виключно грудьми протягом перших 6 місяців життя.

З 6-місячного віку грудне молоко слід доповнювати різноманітними адекватними, безпечними і поживними речовинами продуктами. Грудне вигодовування повинно продовжуватися для дітей у віці до 2 років або старше.

Ваше тіло може виробляти достатню кількість молока для вашої дитини – навіть у стресові часи або якщо ви перестали годувати грудьми і хочете відновити годування.

Якщо маєте можливість - надайте перевагу грудному вигодовуванню.

Якщо грудне вигодовування неможливе, можна використовувати замісні методи годування, такі як дитячі суміші, для задоволення потреб у харчуванні немовлят і захисту їх від захворювань.

Для дітей віком до 6 місяців дитяча суміш є придатним аналогом грудного молока. Жодне інше молоко, зокрема молоко тваринного походження, інші продукти, такі як дитячі соки, чай або напої із сої, рису, вівса або мигдалю, не рекомендуються до вживання, якщо їх не радить медичний працівник.



Vebbo App - це безкоштовний мобільний додаток, створений ЮНІСЕФ для батьків дошкільнят (від 0 до 6 років), який містить поради експертів із питань здоров'я, розвитку, харчування, виховання, безпеки, дозвілля дітей і багато іншого. Завантажити додаток Vebbo можна в:

AppStore



або



Google Play

11. Переривання вагітності

Жінки мають право на аборт у Словаччині за бажанням до 12 тижнів вагітності та за медичними показаннями на більш пізніх строках. Аборт проводиться хірургічним шляхом, оскільки медикаментозний метод у Словаччині не застосовується. Попереднє обстеження, звернення та подальше втручання коштує в середньому 420 євро.



Чи відшкодовується аборт фінансово?

Тільки якщо це рекомендовано лікарем за медичними показаннями.

Зверніться за допомогою та порадою щодо переривання вагітності!

Якщо у Вас є питання щодо проведення безпечного аборту або вам потрібна інформація стосовно репродуктивного здоров'я – будь ласка, зверніться на гарячу лінію організації «Možnosť volby» за номером **+421 910 350 444** або за поштою support@moznostvolby.sk. Гаряча лінія працює з понеділка по середу з 12:00 до 18:00, а також у четвер з 9:00 до 15:00.

Окрім цього, відсканувавши QR-код Ви зможете знайти більш детальну інформацію щодо переривання вагітності та медичних установ, де це можна зробити:



12. Стоматологія

Як правило, витрати на стоматологічну медичну допомогу не відшкодовуються. Невідкладна стоматологічна допомога може надаватися безкоштовно. Ви можете знайти стоматолога, скориставшись інструкціями 2-му розділі цього Буклету «Де і як знайти лікаря?»



13. Онкологія

Онкохворі у Словаччині (як дорослі, так і діти) зі статусом тимчасового захисту мають право на безкоштовне медичне обслуговування, якщо ваш лікар і медичне страхування визнають це необхідним.

Адреси онкологічних лікарень

1. У Братиславі – Національний онкологічний інститут - Klenová 1, 833 10 Bratislava
2. У Братиславі – Онкологічний інститут св. Альжбети - Heydukova 10, 812 50 Bratislava
3. У Нітрі – Відділення радіотерапії та клінічної онкології у Нітрі – Špitálska 6, 949 01 Nitra



4. У Кошице - клініка променевої терапії та онкології медичного факультету - Pri spolíční 498, 040 01 Košice

Одноразова фінансова допомога онкохворим у Словаччині від Ліги проти раку

Ліга проти раку (Liga proti rakovine) є неурядовою організацією, яка надає допомогу та підтримку онкохворим по всій Словаччині. Вона надає одноразову матеріальну допомогу онкохворим. Більше інформації можна отримати, відсканувавши QR-код



Інформаційна допомога онкохворим у Словаччині

Громадська організація «Лейкемія та лімфома Словаччина» (Lymfoma a Leukémia Slovensko) надає інформаційну та консультативну підтримку хворим на рак у Словаччині. Після сканування QR-коду ви побачите онлайн-форму, яку необхідно заповнити, після чого з вами зв'яжуться співробітники Організації та нададуть необхідну підтримку.



14. ВІЛ або СНІД, сифіліс і віруси гепатиту В і С

ВІЛ або СНІД, гепатит В і С та сифіліс спричиняють серйозні проблеми зі здоров'ям, значно погіршуючи якість життя у інфікованих осіб та їхніх партнерів. Якщо їх не лікувати, ці захворювання можуть суттєво вплинути на систему захисту організму, репродуктивну функцію і здоров'я майбутніх нащадків, а також можуть призвести до передчасної смерті.

Тест – це єдиний спосіб дізнатися, інфікована людина вищезазначеними хворобами чи ні. Зазвичай має сенс проводити тестування протягом 3 місяців після будь-якої ризикованої поведінки чи підозрілої ситуації.

У **Братиславі, Банський Бистриці** та **Брезно** ви можете пройти безкоштовне тестування на ці хвороби. Тестування будуть доступні у період з вересня до грудня 2023.

Тестування забезпечить вас інформацією щодо вашого стану здоров'я. Для всіх вищезазначених захворювань існує безпечний і ефективний метод лікування, який буде вам забезпечено у разі позитивного результату тестування. Тестування є добровільним, і будь-яка надана вами інформація буде анонімізованою. Ваші результати залишаться конфіденційними. Медичний персонал допоможе вам заповнити необхідні анкети та пояснить подальший

процес. З вашої згоди вони відіймуть декілька крапель крові з пальця. Краплі крові наносяться на підготовлений експрес-тест. Результат експрес-тесту буде доступний приблизно через 10 хвилин. Лікар пояснить результат.

Тестування у **Братиславі** проводиться у амбулаторії Ровнянкова (Rovniankova 1, 851 02 Petržalka). Записатися на тестування можна за телефоном +421 947 915 516 або попросіть про тест при відвідуванні вашого лікаря у цій амбулаторії. Будь ласка, майте на увазі, що попередній запис на тестування є обов'язковим.

На тестування у місті **Брезно** та **Банська Бистриця** можна записатися за номером телефону +421 910 645 022 (запис є обов'язковим перед тестуванням). Тестування у Брезно проводяться щочетверга з 7:00 до 10:00. У Банській Бистриці тестування проводиться щовівторка з 7:00 до 10:00.

Всі можливі пункти здачі тесту, графік роботи та рекомендації перед тестуванням можна знайти, відсканувавши QR-код:



Якщо ви вже знаєте, що хворі на вищезгадані захворювання, тоді вам необхідно звернутися до **відділення інфекційних захворювань (Infekčné oddelenie)** у найближчій до місця вашого проживання лікарні або медичному закладі.

Інформаційна лінія для хворих на ВІЛ і туберкульоз за телефоном: **+421 907 923 122**



15. Інвалідність

Люди з обмеженими можливостями та інвалідністю можуть подати заяву на отримання словацького підтвердження цього в Уряді праці, соціальних питань та сім'ї за місцем проживання. Після цього необхідно звернутися до сімейного лікаря, з яким ви зареєстровані, для подальшого підтвердження інвалідності. Для отримання остаточних документів про підтверджену інвалідність до словацького лікаря необхідно принести українські документи.



Фінансова підтримка

Особи з тимчасовим захистом на території Словаччини можуть отримати субсидію у зв'язку з інвалідністю. Письмова заява про призначення субсидії подається до Уряду праці, соціальних питань та сім'ї за місцем проживання заявника. Розмір цієї субсидії залежить від ступеня інвалідності. Умови та спосіб отримання, розміри субсидій та зразок заяви на отримання підтримки можна знайти, відсканувавши QR-код.



16. Допомога глухонімім

Якщо у вас є порушення слуху або мовлення, ви можете звернутися за допомогою до Асоціації глухих у Словаччині. Ця неурядова організація може допомогти з адаптацією в новій країні.



Асоціація також надає онлайн-інформацію через відеозв'язок, допомогу з жестовим перекладом та інформаційну підтримку мовою жестів.

Регіональний центр у Жиліні надає людям з вадами слуху допомогу, слухові апарати (за окрему плату) та соціальні та спеціалізовані консультації (безкоштовно).

Ви можете зв'язатися з Асоціацією через:

Номер телефону: +421 903 762 810

WhatsApp: +421 944 562 234

Електронну адресу: deaf.vybor@gmail.com;
prezidentkaaneps@gmail.com



Або при візиті центру Асоціації у Жиліні

за адресою: Kalov 17, 010 01 Žilina

Графік роботи: Пн-Пт, з 8:00 до 16:00

17. Рідкісні хвороби

У Словаччині є декілька лікарень, де можна отримати медичну допомогу з рідкісними захворюваннями. Нижче ви знайдете адреси таких лікарень і категорію захворювань, з якими вам можуть надати допомогу.

1. Університетська лікарня в Братиславі – Antolská 11, 851 07 Bratislava



**Надання медичної допомоги дорослим
з гематологічними захворюваннями.**

2. Національний інститут дитячих хвороб у Братиславі – Limbová 1, 831 01 Bratislava

Надання медичної допомоги дітям з:

- * Інтелектуальні вади і вроджені вади розвитку
- * Спадкові порушення обміну речовин
- * Дитячий рак
- * Імунодефіцит, автозапальні та аутоімунні захворювання
- * Ендокринні захворювання
- * Хвороби очей



3. Національний інститут серцево-судинних захворювань у Братиславі – Pod Krásnou hôrkou 1/7185, 833 48 Bratislava

Надання медичної допомоги дорослим при:

- * Захворювання органів дихання
- * Захворювання серця



4. Університетська лікарня в Мартіні – Kollárova 2, 036 01 Martin

Надання медичної допомоги людям з:

- * Імунодефіцит, автозапальні та аутоімунні захворювання
- * Ендокринні захворювання
- * Захворювання органів дихання



Ви можете знайти більше інформації на веб-сайті Європейської довідкової мережі (European Reference Network's) за допомогою QR-коду нижче:



18. Мова і словник

Курси словацької мови для медичних працівників від ICan School проводяться на платній або частково платній основі. Однак для деяких категорій лікарів курси проводяться безкоштовно. Більше інформації про запис на курс можна знайти, відсканувавши QR-код:



Також нижче ви можете побачити слова та фрази, які допоможуть вам пояснити основні медичні потреби словацькою мовою. Для зручності також приведена транскрипція українською мовою. Не бійтеся звертатися до словацьких лікарів через мовний бар'єр – українська та словацька мова подібні, а із нашим словником вам буде набагато легше пояснити стан свого здоров'я.

Загальні слова та фрази

Аптека	Lekáreň	Лекарень
Довідка	Certifikát	Сертифікат
Інвалідність	Postihnutie	Постігнутіє
Медична страховка	Zdravotné poistenie	Здравонте поістеніє
Направлення до лікаря	Výmenný lístok	Віменній лісток
Рецепт	Lekársky predpis	Лекарській предпіс
Укол	Injekcia	Ін'єкція
Швидка допомога	Sanitka	Санітка
Щеплення	Očkovanie	Очкованіє
У мене болить...	Bolí ma...	Болі ма...
У мене є такі симптоми...	Mám nasledujúce príznaky...	Мам наслідуюче прізнакі...
Де знаходиться лікар?	Kde je lekár?	Кде є лікар?
Де знаходиться найближча аптека?	Kde je najbližšia lekáreň?	Кде є найбліжчія лекарень?
Як пройти до лікаря?	Ako môžem ísť k lekárovi?	Ако можем ість к лекарові?
Мені потрібен...	Ja potrebujem...	Я потребуєм...

Мені потрібний рецепт для ліків	Ja potrebujem lekársky predpis na liek	Я потребуєм лікарській предпис на лієк
Мені потрібні ліки	Potrebujem lieky	Потребуєм лієки

Лікарі та медперсонал

Гастроентеролог	Gastroenterológ	Гастроентеролог
Гінеколог	Gynekológ	Гінеколог
Дерматолог	Dermatológ	Дерматолог
Кардіолог	Kardiológ	Кардіолог
Медсестра	Zdravotná sestra	Здравотна сестра
Невролог	Neurológ	Неуролог
Окуліст, офтальмолог	Očný lekár	Очні лікар
Онколог	Onkológ	Онколог
Ортопед	Ortopéd	Ортопед
Оториноларинголог (ЛОР-лікар)	Otorinolaryngológ (ORL špecialista)	Оторіноларинголог (ОРЛ спеціаліста)
Педіатр	Pediatier	Педіатер
Психіатр	Psychiater	Псіхіатер
Психолог	Psycholog	Псіхолог
Стоматолог	Zubár	Зубар
Уролог	Urológ	Уролог
Фармацевт	Lekárnik	Лекарнік

Частини тіла

Апендикс	Slepé črevo	Слепе чрево
Бронхи	Priedušky	Прієдушкі
Вухо	Ucho	Ухо
Гланди (мигдалини)	Žľazy (mandle)	Жлязи (мандле)
Голова	Hlava	Глава
Горло	Hrdlo	Грдло
Груди	Prsník	Прсник
Губи	Pery	Пері
Долоня	Dlaň	Длань
Живіт	Brucho	Брухо
Зуби	Zuby	Зубі
Кишечник	Črevo	Чрево
Кістки	Kosti	Кості
Коліно	Koleno	Колено
Легкі	Pľúca	Плуца
Лікоть	Lakteť	Лакеть
М'язи	Svaly	Свалі
Матка	Maternica	Матерніца
Мозок	Mozog	Мозок
Нирки	Obličky	Облічки
Ніс	Nos	Нос

Ноги	Nohy	Ноги
Очі	Oči	Очі
П'ятка	Päta	Пета
Пальці	Prsty	Прсті
Печінка	Pečeň	Печень
Підшлункова залоза	Pankreas	Панкреас
Плечі	Ramená	Рамена
Поясниця	Bedrová	Бедрова
Простата	Prostata	Простата
Ребра	Rebrá	Ребра
Рот	Ústa	Уста
Рука	Ruka	Рука
Селезінка	Slezina	Слезіна
Серце	Srdce	Срдце
Сечовий міхур	Močový mechúr	Мочовий мехур
Сім'яники	Semenníky	Семеннікі
Стегна	Stehná	Стегна
Стопи	Chodidlo	Ходідло
Суглоби	Kĺby	Клбі
Хребет	Chrbtica	Хрбтица
Шия	Krk	Крк
Шкіра	Koža	Кожа
Шлунок	Žalúdok	Жалудок

Щитовидна залоза	Štítna žľaza	ШТІТНА жляза
Яєчники	Vaječníky	Ваєчнікі
Язик	Jazyk	Язік

В аптеці

Мені потрібні ліки від...	Potrebujem lieky na...	Потребуєм лієкі на...
Які ліки ви можете порекомендувати для ...?	Aké lieky môžete odporučiť na ...?	Аке лієкі можете одпоручіть на...?
Скільки коштує цей препарат?	Koľko stojí tento liek?	Колько стої тенто лієк?
Чи є аналог цих ліків?	Existuje analóg týchto liekov?	Екзістує аналог тіхто лієков?
Як я повинен/повинна приймати цей лікарський засіб?	Ako mám užívať tento liek?	Ако мам ужівать тенто лієк?
Як довго триває лікування цими ліками?	Ako dlho trvá liečba týmito liekmi?	Ако длго трва лієчба тіміто лієкмі?
Чи потрібний рецепт на ці ліки?	Potrebujem predpis na tieto lieky?	Потребуєм предпіс на тьето лієкі?
Скільки разів на день потрібно приймати ліки?	Koľkokrát denne sa má liek užívať?	Колькократ денне са ма лієк ужівать?
Ліки за рецептом	Lieky na predpis	Лієкі на предпіс
Ліки без рецепта	Lieky bez lekárskeho predpisu	Лієкі без лекарскего предпісу

Антибіотик	Antibiotikum	Антибіотікум
Болезаспокійливе	Liek proti bolesti	Лієк проті болєсті
Вітаміни	Vitamíny	Вітаміні
Жарознижувальне	Antipyretikum	Антипіретікум
Краплі	Kvapky	Квапкі
Ліки від тиску	Lieky na tlak	Лієкі на тлак
Мазь	Masť	Масть
Пігулки	Tabletky	Таблеткі
Свічки	Sviečky	Свієчки
Сироп	Sirup	Сіруп
Спрей	Sprej	Спрей
Трав'яний чай	Bylinkový čaj	Білінковій чай
Ліки від діареї	Lieky na hnačku	Лієкі на гначку
Ліки від запору	Lieky na zápchu	Лієкі на запху
Ліки для суглобів, сухожиль, кісток	Lieky na kĺby, šlachy, kosti	Лієкі на клбі, шляхі, кості
Ліки для травлення	Lieky na trávenie	Лієкі на травеньє

Хвороби

Алергія	Alergia	Алергія
Астма	Astma	Астма
Грип	Chríпка	Хріпка
Вірус	Vírus	Вірус
ВІЛ	HIV	Гів
Гепатит	Hepatitída	Гепатітіда
Депресія	Depresia	Депресія

Діарея	Hnačka	Гначка
Застуда	Prechladnutie	Прехладнутіє
Інсульт	Mŕtvica	Мртвіца
Інфаркт	Infarkt	Інфаркт
Інфекція	Infekcia	Інфекція
Психічні захворювання	Duševné choroby	Душевне хворобі
Рак (онкологія)	Rakovina (onkológia)	Раковіна (онкологія)
Синдром	Syndróm	Сіндром
Сифіліс	Syfilis	Сіфіліс
Сколіоз	Skolióza	Сколіоза
СНІД	AIDS	Аїдс
Тривожний розлад	Úzkostná porucha	Узкостна поруха
Туберкульоз	Tuberkulóza	Туберкулоза
Цукровий діабет	Cukrovka	Цукровка
Язва	Vred	Вред

СИМПТОМИ

Безсоння	Nespravosť	Неспавость
Біль	Bolesť	Болесть
Висип	Vyrážka	Віражка
Відсутність апетиту	Nedostatok chuti do jedla	Недостаток хуті до єдла
Втома	Únava	Унава

Головний біль	Bolešť hlavy	Болезнь глави
Гострий біль	Akútna bolešť	Акутна болезнь
Запалення	Zápal	Запал
Запаморочення	Závraty	Завраті
Здуття	Nadúvanie	Надуваніє
Кашель	Kašeľ	Кашель
Набряклість	Opuchy	Опухі
Нежить	Výtok z nosa	Віток з носа
Підвищений апетит	Zvýšená chuť do jedla	Звішена хуть до єдла
Погано бачити	Vidieť zle	Видієть зле
Погано розумію	Nerozumiem dobre	Нерозумем добре
Погано чую	Nepočujem dobre	Непочуем добре
Почервоніння	Sčervenanie	Счервенаніє
Ріжучий біль	Rezná bolešť	Резна болезнь
Сверблячка	Svrbenie	Сврбеніє
Слабкість	Slabosť	Слабость
Сонливість	Ospalosť	Оспалость
Сухість	Suchosť	Сухость
Тиск	Tlak	Тлак

У педіатра або терапевта

Біль при ковтанні	Bolešť pri prehĺtaní	Болезнь при преглтані
Вакцинація	Očkovanie	Очкованіє
Головний біль	Bolešť hlavy	Болезнь глави

Діагноз	Diagnóza	Діагноза
Закладеність носа	Upchatý nos	Упхатій нос
Кашель	Kašel	Кашель
Лікування	Liečba	Лієчба
Мокрий кашель	Vlhký kašel	Влгкій кашель
Нежить	Výtok z nosa	Віток з носа
Слабкість	Slabost	Слабость
Сухий кашель	Suchý kašel	Сухий кашель

У офтальмолога

Астигматизм	Astigmatismus	Астігматізмус
Дальнозоркість	Ďalekozrakost	Дялекозракость
Зір	Zrak	Зрак
Контактні лінзи	Kontaktné šošovky	Контактне шошовкі
Короткозорість	Krátkozrakost	Краткозракость
Окуляри	Okuliare	Окуліяре
Сліпота	Slepota	Слепота

У гінеколога

Вагітність	Tehotenstvo	Теготєнство
Груди	Prsník	Прснік
Дитина	Dieťa	Дієтя
Контрацепція	Antikoncepcia	Антіконцепція
Менопауза	Menopauza	Мєнопауза
Менструація	Menštruácia	Мєнштруація

Переривання вагітності (аборт)	Prerušenie tehotenstva (potrat)	Прерушеньє тегот-енства (потрат)
Інфекції, що передаються статевим шляхом	Sexuálne prenosné ochorenia	Сексуалне преносне охоренія
Цикл	Cyklus	Ціклус
Яєчники	Vaječníky	Ваєчнікі

У уролога

Ерекція	Erekcia	Ерекція
Еякуляція	Ejakulácia	Еякуляція
Імпотенція	Impotencia	Імпотенція
Інфекції, що передаються статевим шляхом	Sexuálne prenosné ochorenia	Сексуалне преносне охоренія
Контрацепція	Antikoncepcia	Антіконцепція
Простата	Prostata	Простата
Сечовий міхур	Močový mechúr	Мочовій мехур
Сечовипускання	Močenie	Моченіє
Сперматозоїди	Spermia	Спермія

У стоматолога

Брекети	Zubný strojček	Зубній стройчек
Відбілювання зубів	Bielenie zubov	Бієленіє зубов
Гігієна ротової порожнини	Ústna hygiena	Устна хігієна
Зуби	Zuby	Зубі

Карієс	Zubný kaz	Зубний каз
Пломба	Plomba	Пломба
Протез	Protéza	Протеза
Щітка для зубів	Zubná kefka	Зубна кефка

У дерматолога

Акне	Akné	Акне
Алергія	Alergia	Алергія
Висип	Vyrážka	Віражка
Лущиння	Lúpanie	Лупаніє
Почервоніння	Sčervenanie	Счервенаніє
Прищі	Akné	Акне
Сухість	Suchosť	Сухість
Тріскання	Praskanie	Прасканіє

У кардіолога

Біль в серці	Bolesť srdca	Болесть срдца
Нерівномірне серцебиття	Nepriavidelný tep srdca	Неправіделній теп срдца
Прискорене серцебиття	Búšenie srdca	Бушеніє срдца
Тахікардія	Tachykardia	Тахікардія
Уповільнене серцебиття	Pomalý tlkot srdca	Помалі тлкот срдца

У психолога

Відсутність настрою	Nedostatok nálady	Недостаток наладі
---------------------	-------------------	-------------------

Відсутність уваги	Nedostatok pozornosti	Недостаток позорності
Втрата апетиту	Strata chuti do jedla	Страта хуті до єдла
Галюцинації	Halucinácie	Галуцінаціє
Депресія	Depresia	Депресія
Забуття, погана пам'ять	Zabúdanie, zlá pamäť	Забуданіє, зла паметь
Злість	Hnev	Гнев
Небажання щось робити	Neochota niečo urobiť	Неохота нієчо робіть
Паніка	Panika	Паніка
Підвищена агресія	Zvýšená agresivita	Звішена агресівіта
Плач	Plač	Плач
Радість	Radosť	Радость
Страх	Strach	Страх
Ступор	Stĺpnutie	Стрпнутіє
Сум	Smútok	Смуток

У невролога

Запаморочення	Závraty	Завраті
Кінцівки	Končatiny	Кончатіні
Координація	Koordinácia	Коордінація
Онiмiння	Necitlivosť	Нецітлівість
Орієнтація	Orientácia	Орієнтація
Рівновага	Rovnováha	Ровновага

Судома	Spasmus	Спазмус
Тремор	Tréma	Трема
Нервовий тик	Nervový tik	Нервовий тік

У гастроентеролога

Апетит	Chuť do jedla	Хуть до єдла
Важкість у шлунку	Ťažkosť v žalúdku	Тяжкість в жалудку
Виразка, язва	Vred	Вред
Втрата ваги	Strata váhy	Страта вагі
Запор	Zápcha	Запха
Здуття	Nadúvanie	Надуваніє
Нудота	Nevoľnosť	Невольность
Печія	Pálenie záhy	Паленіє загі
Пронос	Hnačka	Гначка

У онколога

Метастази	Metastázy	Метастазі
Рак	Rakovina	Раковіна
Рецидив	Relaps	Релапс
Хіміотерапія	Chemoterapia	Хемотерапія

19.

Корисна інформація та номери екстрених служб



112

Номер телефону, який використовується на території Європейського Союзу у разі будь-якої екстреної ситуації



0850 111 313

Лінія порятунку - медичні консультації щодо надання першої допомоги в екстрених випадках



155

Швидка допомога



18300

Гірсько-рятувальна служба



158

Поліція



18155

Авіаційно-рятувальна служба



159

Міська поліція



150

Пожежна служба

Корисні посилання

1. Веб-сайт Міжнародної організації з міграції (МОМ) у Словаччині.

МОМ працює, щоб допомогти забезпечити впорядковане та гуманне управління міграцією, сприяти міжнародній співпраці з питань міграції, допомагати в пошуку практичних рішень проблем міграції та надавати гуманітарну допомогу мігрантам у разі потреби, враховуючи біженців та внутрішньо переміщених осіб.



2. Веб-сайт Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН) у Словаччині.

УВКБ ООН очолює міжнародну діяльність із захисту людей, які змушені тікати від конфлікту та переслідувань, а також тих, хто позбавлений громадянства.



3. Веб-сайт Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) у Словаччині.

ЮНІСЕФ працює в усіх куточках світу, з метою допомоги дітям і підліткам та гарантувати захист їх прав незалежно від місця проживання.



4. Веб-сайт Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).

ВООЗ об'єднує країни, партнерів і людей для зміцнення здоров'я, підтримки безпеки світу та обслуговування вразливих верств населення – щоб кожен і всюди міг досягти найвищого рівня здоров'я.



5. Веб-сайт Словацького Червоного Хреста. Червоний Хрест діє до, під час і після катастроф і надзвичайних ситуацій, щоб задовольнити потреби та покращити життя вразливих верств населення.



6. Веб-сайт Міністерства охорони здоров'я Словацької Республіки, де ви можете ознайомитися з інформацією про перебування на території Словаччини та отримання медичних послуг.



7. Інформація для українців, які прибувають до Словаччини



Гарячі лінії допомоги

1. Гаряча лінія Equita, де можна отримати інформацію про доступні у Словаччині медичні послуги:

+421 948 339 647

2. Якщо вам потрібна інформаційна допомога у юридичних або соціальних питаннях, будь ласка, зверніться, зверніться на до Міграційного інформаційного центру (МІЦ) Міжнародної організації з міграції (МОМ) за телефоном **+421 908 767 853 або за електроною поштою **mic@iom.int****

3. Анонімна безкоштовна лінія допомоги Nezábudka від організації «Ліга психічного здоров'я» підтримує людей, які потребують консультування з питань психічного здоров'я та постраждалих від ґендерно зумовленого насильства – **0800 222 450 (консультація надається безкоштовно українською мовою).**

4. Інфолінія загальної медичної страхової компанії: **0850 003 003**

5. Інформаційна лінія для україномовних (загальна інформація): **+421 513 816 111 / +421 259 765 111**

6. Інфолінія для хворих на вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) або туберкульоз: **+421 907 923 122.**



Програма транспортування у разі медичної необхідності

Безкоштовні транспортні послуги для українців, необхідні за станом здоров'я, надаються від Словацького Червоного Хреста.





**World Health
Organization**

Slovakia

**World Health Organization
Country Office in the Slovak Republic**

**Бюро Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я
у Словаччині**

Limbová 2, 837 52 Bratislava

Tel.: +421 2 593 73 140

+421 2 547 73 662

E-mail: eurowhosvk@who.int

www.who.int/europe