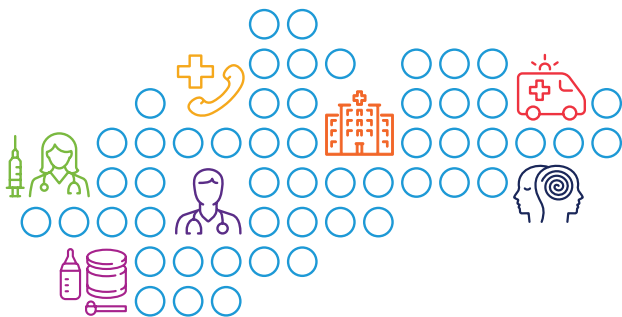


BROŽÚRA O ZDRAVÍ



Informácie o zdraví a zdravotnej
starostlivosti pre ukrajinských
utečencov na Slovensku



World Health
Organization

Slovakia

Milé priateľky a milí priatelia, vitajte na Slovensku!

Záleží nám na vašom zdraví a chceme, aby ste sa tu cítili bezpečne. Túto brožúru o zdravotnej starostlivosti sme vytvorili špeciálne nato, aby ste z nej získali potrebné informácie, zorientovali sa a aby vás nasmerovala na dostupné zdravotnícke služby.

Od 1. septembra 2023 majú všetky osoby so statútom utečenca (dočasného útočiska/odídencia) na území Slovenskej republiky právo na plný prístup k zdravotnej starostlivosti (s výnimkou liečby v sanatóriách a kúpeľoch). Tieto zdravotné služby budú poskytované lekármi spolupracujúcimi so Všeobecnou zdravotnou poisťovňou.

Upozorňujeme, že tlačená verzia brožúry o zdravotnej starostlivosti nemusí byť aktuálna vzhľadom na zmeny v stratégii vlády SR. Ak chcete získať aktuálnu verziu a mať prehľad o všetkých novinkách, odporúčame vám skontrolovať online verziu brožúry naskenovaním tohto QR kódu:

.....

Vláda Slovenskej republiky koordinuje organizáciu služieb uvedených v tejto brožúre s organizáciami OSN (IOM, UNHCR, UNICEF a WHO), s medzinárodnými organizáciami a so slovenskými organizáciami občianskej spoločnosti.



Čo nájdete v tejto brožúre?

1. Systém zdravotníctva, vaše práva na lekársku starostlivosť a poisťovne	4
2. Kde a ako nájsť lekára?	10
3. Polikliniky a ambulancie poskytujúce služby ľuďom z Ukrajiny	11
4. Finančná podpora zdravotnej starostlivosti.....	14
5. Uznávanie dokladov o vzdelaní ukrajinských zdravotníckych pracovníkov	15
6. Očkovanie	16
7. Vstupné lekárske vyšetrenie pre deti z Ukrajiny v súvislosti s nástupom do školy, škôlky alebo iného vzdelávacieho zariadenia	17
8. Duševné zdravie a psychosociálna podpora.....	23
9. Podpora a pomoc obetiam násilia	30
10. Zdravie žien a tehotenstvo	32
11. Ukončenie tehotenstva.....	37
12. Starostlivosť o zuby	38
13. Onkológia	38
14. HIV alebo AIDS, syfilis a vírusy hepatitídy B a C	40
15. Zdravotné znevýhodnenie.....	42
16. Pomoc pre nepočujúcich	43
17. Špecifické ochorenia.....	44
18. Jazyk a slovník pojmov	46
19. Užitočné telefónne čísla a odkazy, všeobecné informácie a tiesňové linky.....	59

1. Systém zdravotníctva, vaše práva na lekársku starostlivosť a poisťovne

Systém poskytovania lekárskej starostlivosti služieb na Slovensku

Rodinný lekár, pediater alebo terapeut

Ak máte na Slovensku všeobecného lekára alebo pediatra a stretávate sa s menšími zdravotnými problémami (prechladnutie, alergie a pod.), odporúčame vám zájsť najskôr za ním. Bude schopný vykonať vstupné vyšetrenie, poskytnúť potrebné rady a v prípade potreby poslať odporúčanie k odbornému lekárovi. Môžete si vybrať vlastného všeobecného lekára alebo pediatra, no myslite na to, že lekár musí spolupracovať s poisťovňou Všeobecná zdravotná poisťovňa. Ak máte problém nájsť svojho všeobecného alebo detského lekára, obráťte sa so žiadosťou o pomoc na Regionálny úrad verejného zdravotníctva v mieste trvalého bydliska.

Obráťte sa priamo na vášho terapeuta alebo pediatra, u ktorého ste zaregistrovaní, alebo navštívte ho/ju na adrese zdravotného zariadenia, kde poskytuje lekársku starostlivosť.

Ambulantná pohotovostná služba

Ak nemáte svojho vlastného všeobecného lekára/pediatra, alebo vás niečo trápi v čase, keď váš lekár nie je k dispozícii, môžete sa obrátiť na ambulantnú pohotovostnú službu. Rozdiel medzi ambulantnou pohotovostnou službou a urgentnou pohotovosťou spočíva v tom, že do ambulantnej pohotovostnej služby môžete prísť sami, váš zdravotný stav nie je kritický a neohrozuje život. Zároveň by ste sa mali obrátiť na ambulantnú neodkladnú starostlivosť vtedy, keď máte pocit, že zdravotný problém nemôže čakať do ďalšieho dňa.

Nájdite najbližšie oddelenie ambulantnej pohotovostnej služby na mape alebo skenovaním QR kódu, kde nájdete zoznam všetkých ambulancií, ich adresy, kontaktné údaje a pracovný čas. Po naskenovaní vyberte svoj región bydliska, čo výrazne uľahčí hľadanie najbližšieho miesta poskytovania neodkladnej starostlivosti.



**Pohotovosť,
urgentný
príjem**

Urgentná zdravotná starostlivosť poskytuje sa priamo v geograficky najbližšom zdravotníckom zariadení (centrálny príjem nemocnice) alebo prostredníctvom linky 155 (záchranná zdravotná služba), resp. 112 (spoločné tiesňové číslo záchranárov, polície a hasičov). Záchrannú zdravotnú službu by ste mali privolať v prípade náhlej zmeny zdravotného stavu, keď je bezprostredne ohrozený život alebo niektorá zo základných životných funkcií, sú prítomné silné, až neznesiteľné bolesti alebo pozorované neobvyklé zmeny v správaní a konaní, vplyvom ktorých osoba priamo ohrozuje seba alebo svoje okolie. Pod neodkladnú zdravotnú starostlivosť spadajú aj nasledovné stavy: náhla neznesiteľná bolesť, poruchy vedomia, krvácanie, pôrod, vážne zranenie,

V prípade naliehavej zdravotnej situácie by ste mali kontaktovať pohotovostnú službu v nemocniciach (pohotovosť) prostredníctvom telefónneho čísla 155, resp. 112 (spoločné tiesňové číslo záchranárov, polície a hasičov). Na všetky tieto telefónne čísla volať sa da zadarmo. Predtým, ako zavoláte na pohotovosť, premyslite si, čo je hlavným problémom postihnutého a prečo potrebujete urgentnú lekársku pomoc. Rozprávajte pokojne a vecne. Ak situácia dovolí, volajte v blízkosti postihnutého, aby ste správne odpovedali na otázky operátora.

ťažkosti s dýchaním,
dýchavičnosť,
otrava, popáleniny,
omrzliny,
úpal a úžeh,
neobvyklé bolesti na hrudi
vyžarujúce do horných
končatín, krku, chrbta,
často sprevádzané inými
symptómami vrátane
slabosti, nauzey,
dýchavičnosť
vyšetrenie a liečba osoby,
ktorá bola identifikovaná
ako možný zdroj rýchlo sa
šíriacej a život ohrozujúcej
infekcie.

Operátor vždy
ukončuje hovor,
nikdy neukončujte
hovor prví. Po
ukončení hovoru
vždy majte pri sebe
telefón, z ktorého ste
volali na číslo 155,
pre prípad, že vás
operátor zavolá späť.
Najčastejšie operátor
pohotovosti pýta, kde
sa nachádzate, čo
sa stalo, aký je stav
postihnutého
a kto je postihnutý.

Od 1. septembra 2023 majú všetky osoby so statútom utečenca (dočasného útočiska/odídencia) na území Slovenskej republiky právo na plný prístup k zdravotnej starostlivosti (s výnimkou liečby v sanatóriách a kúpeľoch). Tieto zdravotné služby budú poskytované lekármi spolupracujúcimi so Všeobecnou zdravotnou poisťovňou.

Toto právo na zdravotné služby zahŕňa:

1. Núdzovú (urgentnú) zdravotnú starostlivosť.
2. Preventívne zdravotné služby (v rámci stanoveného v § 2 zákona č. 577/2004 “O rozsahu zdravotnej starostlivosti hradenej na základe verejného zdravotného poistenia a o úhradách za služby súvisiace s poskytovaním zdravotnej starostlivosti”).
3. Povinné očkovanie uvedené v národnom kalendári povinného očkovania na Slovensku. Podrobné informácie o očkovaní nájdete v časti 8 “Očkovanie a vakcinácia” tejto brožúry.
4. Zdravotné služby zamerané na diagnostiku a liečbu ochorení, prevenciu vážnych komplikácií zdravia, zabránenie zhoršeniu závažnosti ochorenia alebo jeho prechodu do chronického štádia, ako aj zmiernenie príznakov ochorenia.

Zdravotné poisťovne

Na Slovensku pôsobia tri zdravotné poisťovne: najväčšia, štátna zdravotná poisťovňa Všeobecná zdravotná poisťovňa a dve súkromné zdravotné poisťovne Dôvera a Union.

Ak máte v Slovenskej republike štatút dočasnej ochrany (odídenc/dočasné útočisko), znamená to, že nemáte verejnú

zdravotné poistenie. Máte však právo na poskytovanie zdravotnej starostlivosti v rozsahu, aký sme uviedli.

Úhradu zdravotných služieb poskytovaných zdravotníckymi zariadeniami a lekármi za vás zabezpečuje Všeobecná zdravotná poisťovňa, a. s. Nárok na zdravotnú starostlivosť preukazujete dokladom o dočasnej ochrane (odídeneц/dočasné útočisko).

Ak sa chcete o poisťovniach dozvedieť viac, naskenujte si tieto QR kódy a prejdite na príslušné webové stránky:

Všeobecná
zdravotná poisťovňa



Dôvera zdravotná
poisťovňa



Union zdravotná
poisťovňa



2. Kde a ako nájsť lekára?

Existuje niekoľko online služieb na vyhľadávanie lekárov a zdravotníckych služieb.



1. Online služba na vyhľadávanie lekárov a zdravotníckych služieb

Po naskenovaní QR kódu si môžete vybrať región, v ktorom žijete. Klepnite na tlačidlo „menu“ a vyberte typ zdravotnej starostlivosti, ktorú potrebujete. Zobrazí sa zoznam lekárov a/alebo zdravotníckych zariadení, ich adresy, ordinačné hodiny a typy zdravotníckych služieb, ktoré poskytujú. Služba je dostupná len v slovenskom jazyku.



2. Online služba na vyhľadávanie lekárov a zdravotníckych služieb

Po naskenovaní QR kódu zadajte do vyhľadávania typ zdravotnej starostlivosti, ktorú potrebujete. Vyhľadávajte v slovenčine, pretože táto služba je dostupná len v tomto jazyku. Potom si v záložke „filter“ môžete vybrať lokalitu. Zobrazia sa vám mená lekárov, ich adresy a dokonca aj hodnotenia od pacientov.



Ak potrebujete pomoc pri vyhľadávaní lekárov alebo informácie o zdravotných službách, môžete sa obrátiť na informačnú linku organizácie Equita na čísle **+421 948 339 647**.



3.

Polikliniky a ambulancie poskytujúce služby ľuďom z Ukrajiny

Na území Slovenska sa nachádzajú ambulancie pre ukrajinských utečencov, v ktorých poskytujú zdravotnú starostlivosť lekári z Ukrajiny. Existencia takýchto ambulancií a polikliník nebráni tomu, aby ste sa obrátili na iné nemocnice na celom území Slovenska, takže pokiaľ v mieste vášho bydliska nie je určená taká ambulancia, môžete ísť do najbližšej nemocnice. Takéto zdravotnícke zariadenia (ambulancie, polikliniky) sú zriadené s cieľom pomôcť utečencom získať prístup k lekánskym službám. Pracujú v nich lekári, ktorí vám priamo pomôžu, respektíve poradia s ďalšími krokmi, ktoré si liečba vyžaduje, alebo vám dajú výmenný lístok k špecializovanému lekárovi. Vy a vaše deti môžete absolvovať aj očkovanie.



Bratislavský kraj

V Bratislave sa nachádza poliklinika na Rovnianskovej 1, 851 02 Bratislava-Petržalka (Zdravotné stredisko Rovnianskova). Na poliklinike pracujú **pediatri, všeobecní lekári, psychológ, psychiater, gynekológ, internista a pneumológ** (všetci hovoria ukrajinsky). Na vyšetrenie či konzultáciu si musíte vždy vopred dohodnúť termín.

Informácie o polohe, ordinačných hodinách, termínoch a ďalšie kontaktné informácie nájdete:

* na telefónnom čísle polikliniky: **+421 947 915 516**,

* prostredníctvom linky pomoci Equita:

+421 948 339 647,

* na facebookovej stránke polikliniky,
„Оздоровчий центр/Zdravotné stredisko
Rovniankova“,

* na e-maile **info@equita.sk** alebo
ukrajinskaklinikabratislava@gmail.com

* naskenovaním QR kódu.



V **Dunajskej Strede** je ambulancia, v ktorej pracuje ukrajinský hovoriaca pediatrička: všeobecná ambulancia pre deti a dorast, Juvenalia, s.r.o., MUDr. Zuzana Nagyová, telefón: **+421 31 285 80 00**, web: www.juvenalia.sk, e-mail: **juvenalia.zdraviedietata@gmail.com**

Žilinský kraj

V Žilinskom kraji nájdete lekársku pomoc na každej poliklinike. V každej sa nachádzajú malé ambulancie pre ľudí z Ukrajiny.

Adresy polikliník v jednotlivých mestách Žilinského kraja:

1. Žilina: Fakultná nemocnica s poliklinikou Žilina, Vojtecha Spanyola 43, 012 07 Žilina
2. Martin: Univerzitná nemocnica Martin, Kollárova 2, 036 01 Martin
3. Čadca: Kysucká nemocnica s poliklinikou Čadca, Palárikova 2311/57, 022 01 Čadca
4. Trstená: Hornooravská nemocnica s poliklinikou Trstená, Ul. mieru 549, 028 01 Trstená
5. Dolný Kubín: Dolnooravská nemocnica s poliklinikou MUDr. L. Nadáši. Jégého Dolný Kubín, Nemocničná 1944, 026 14 Dolný Kubín-Brezovec



6. Liptovský Mikuláš: Liptovská nemocnica s poliklinikou
MUDr. Ivan Stodolu Liptovský Mikuláš, Palúčanská 25,
031 23 Liptovský Mikuláš-Palúdzka

Banskobystrický kraj

V Banskobystrickom kraji nie je samostatná ambulancia alebo poliklinika pre Ukrajincov, avšak **v Centre pre ukrajinských utečencov Spot On** pôsobí ukrajinský pediater, ktorý môže poskytnúť základné zdravotné poradenstvo a odporučiť ďalšie kroky potrebné na získanie zdravotníckych služieb. Centrum sa nachádza na **Námestí SNP 16, 974 01 Banská Bystrica**. Niektoré doplňujúce informácie nájdete na facebookovej stránke centra: Spot On BB.

4. Finančná podpora zdravotnej starostlivosti

Od 1. septembra 2023 majú všetky osoby so statútom utečenca (dočasného útočiska/odídencia) na území Slovenskej republiky právo na plný prístup k zdravotnej starostlivosti (s výnimkou liečby v sanatóriách a kúpeľoch). Tieto zdravotné služby budú poskytované lekármi spolupracujúcimi so Všeobecnou zdravotnou poisťovňou.

1. Finančná pomoc v súvislosti so zdravotným postihnutím od Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR.

Osoby so zdravotným znevýhodnením so statútom dočasnej ochrany na území Slovenska môžu získať príspevok. Jeho výška závisí od závažnosti zdravotného znevýhodnenia. Výšku príspevku, podmienky a spôsob získania formulára žiadosti nájdete po naskenovaní QR kódu.



2. Jednorazová finančná podpora pre pacientov s onkologickými ochoreniami na Slovensku od Ligy proti rakovine.

Liga proti rakovine je mimovládna organizácia, ktorá poskytuje pomoc a podporu onkologickým pacientom na celom Slovensku. Poskytuje jednorazovú finančnú pomoc pacientom s onkologickými ochoreniami.



Žiadosť o finančnú pomoc, ktorú treba vyplniť, nájdete prostredníctvom QR kódu:

5. Uznávanie dokladov o vzdelaní ukrajinských zdravotníckych pracovníkov

1. Informácie Ministerstva zdravotníctva SR o postupe uznávania dokladov o vzdelaní **zdravotníckych pracovníkov**. Prostredníctvom QR kódu nájdete potrebné dokumenty, postup uznávania kvalifikácií a ďalšie užitočné informácie.



2. Informácie Ministerstva zdravotníctva SR o postupe pri uznávaní zdravotníckej kvalifikácie (dokladov o vysokoškolskom vzdelaní) získaných v odbore **praktický lekár pre deti a dorast alebo pediatrie**. Prostredníctvom QR kódu nájdete potrebné dokumenty, postup uznávania a ďalšie užitočné informácie.



6. Vstupné lekárske vyšetrenie pre deti z Ukrajiny v súvislosti s nástupom do vzdelávacieho zariadenia

Ak máte štatút utečenca (odídencia/dočasného útočiska) na Slovensku, má vaše dieťa právo navštevovať materskú školu, školu alebo iné vzdelávacie zariadenie. Ak máte problémy pri hľadaní vhodného vzdelávacieho zariadenia, môžete vyplniť online formulár tak, že naskenujete QR kód. Tento formulár umožňuje podať žiadosť o podporu pri zaradení vášho dieťaťa/dieťaťa vo veku od 3 do 17 rokov do slovenskej materskej školy, školy, jazykových kurzov alebo mimoškolských aktivít na školský rok 2023/2024. Pomoc je poskytovaná medzinárodnej organizácie UNHCR.



Na prijatie do vzdelávacích zariadení pre deti a mládež je potrebné získať potvrdenie (doklad) o zdravotnom stave na účely účasti v kolektíve. Na tento účel je potrebné navštíviť všeobecného lekára alebo pediatra, aby ste podstúpili vstupnú lekársku prehliadku. Toto vyšetrenie sa vykonáva v zdravotnom zariadení v oblasti, kde má žiadateľ trvalé bydlisko uvedené v potvrdení o dočasnom útočisku, alebo v zdravotnom zariadení v oblasti, kde sa nachádza škola, ktorú bude dieťa navštevovať.

7. Očkovanie

Prečo sú vakcíny dôležité?

Očkovacie látky pomáhajú chrániť vás, vaše deti a ľudí vo vašom okolí pred mnohými závažnými infekčnými ochoreniami. Ochorenia, ktorým sa dá predchádzať očkovaním, môžu spôsobiť vážne komplikácie a mnohé môžu byť smrteľné. Všetky vakcíny dostupné v súčasnosti sú jednoznačne bezpečné. Je veľmi dôležité zaočkovať deti a dospelých všetkými odporúčanými vakcínami a dávkami, ktoré sú uvedené v národných očkovacích plánoch Ukrajiny a krajiny, ktorá vás hostí.



Kde sa môžem dať zaočkovať?

To závisí od miesta vášho bydliska. Pokiaľ chcete dať zaočkovať seba alebo svoje dieťa, odporúča sa, aby ste najprv navštívili svojho praktického lekára pre deti a dorast a/alebo všeobecného lekára a poradili sa s ním.



Od 1. januára 2023 majú všetky ukrajinské deti so štatútom dočasnej ochrany podľa slovenských zákonov nárok na plnú zdravotnú starostlivosť vrátane bezplatného očkovania. Nezabúdajte však, že sa to týka len vakcín, ktoré sú zahrnuté v slovenskom očkovacom kalendári. To znamená, že môžete ísť k pediatrovi, u ktorého ste svoje dieťa zaregistrovali, alebo do najbližšieho zariadenia poskytujúceho primárnu zdravotnú starostlivosť, kde si pediatra vyberiete.



Ďalšie informácie o slovenskom očkovaní kalendári a používaných vakcínach nájdete po naskenovaní QR kódu:



Diftéria

Diftéria je infekčné ochorenie, ktoré je nebezpečné kvôli produkovaným toxínom, ktoré v tele spôsobujú komplikácie. Príkladmi takýchto komplikácií sú zvyčajne zápalové lézie a poškodenie srdcového svalu, zápalové lézie nervov, poruchy funkcií obličiek a krvácanie. Deti by mali absolvovať povinnú očkovaciu sériu. Prvá časť očkovania pozostáva z troch dávok pre dojčatá (toto je primárna imunizácia organizmu) a druhá časť očkovania pozostáva z troch posilňovacích dávok pre deti a dospelých. Diftéria sa prenáša pri kašli, kýchaní a rozprávaní.



Tetanus

Tetanus je akútna infekčná choroba. Spóry baktérií možno nájsť všade v okolitom prostredí, najmä v pôde, prachu, v črevách/výkaloch ľudí a zvierat, na povrchu prehrdzavených nástrojov. Infekcia sa najčastejšie prenáša prostredníctvom rán pri kontakte s infikovanými predmetmi. Na zabezpečenie ochrany počas celého života sa odporúča, aby každý jednotlivec dostal 6 dávok očkovania (3 primárne a 3 posilňovacie). Tento systém očkovania proti ochoreniu je momentálne implementovaný aj v slovenskom zdravotníctve.



Čierny kašeľ

Čierny kašeľ je veľmi nebezpečná respiračná infekcia dýchacích ciest. Najčastejšie sa prejavuje krčovitým záchvatovitým silným kašľom. Choroba sa prenáša pri kašli, kýchaní a rozprávaní. Proti čiernemu kašľu sa dá ochrániť očkovaním. Na Slovensku je povinné absolvovať 3 dávky vakcíny v rámci 1 roka s posilňovacou dávkou v dospelom veku.

Poliomyelitída

Poliomyelitída je akútne infekčné ochorenie postihujúce nervový systém. V priebehu niekoľkých hodín môže choroba viesť k celkovej paralýze. Ochorenie je nevyhladiateľné, ale existuje metóda prevencie, ktorou je očkovanie. Na Slovensku sa dojčatám predpisujú 3 dávky vakcíny, vo neskoršom veku nasledujú 2 posilňovacie dávky.



Hemofilné infekcie

Hemofilné infekcie sú skupinou bakteriálnych infekcií, ktoré môžu u ľudí spôsobiť vážne ochorenia. Hemofilné infekcie môžu byť nebezpečné najmä pre deti, starších ľudí a ľudí s oslabeným imunitným systémom. Môžu spôsobiť vážne ochorenia, ako je meningitída (zápal mozgových blán), pneumónia (zápal pľúc), sepsa (infekcia krvi) a iné komplikácie. Hemofilné baktérie sa šíria pri kašli, kýchaní a rozprávaní. Na prevenciu hemofilných infekcií boli vyvinuté vakcíny. Očkovanie sa odporúča pre deti v ranom veku – na Slovensku sa podávajú 3 dávky vakcíny v dojčenskom veku.



Hepatitída B

Hepatitída B je vírusové infekčné ochorenie pečene. Liečba akútnej formy hepatitídy neexistuje, môže sa poskytovať len podporná lekárska starostlivosť. Proti hepatitíde je však možné chrániť sa očkovaním. Na Slovensku sa predpisuje povinná očkovacia séria, ktorá pozostáva z 3 dávok vakcíny v dojčenskom veku.

Pneumokokové infekcie

Pneumokokové infekcie sú skupinou infekčných ochorení, ktoré môžu viesť k zápalu pľúc, zápalu stredného ucha, zápalu dutín, sepsi, meningitíde a ďalším nebezpečným ochoreniam. Pneumokokové infekcie sa šíria šíria pri kašli, kýchaní a rozprávaní. Najlepším spôsobom ochrany pred týmito infekciami je očkovanie. Na Slovensku sa predpisuje povinná očkovacia séria pozostávajúca z 3 dávok vakcíny v dojčenskom veku.



Osýpky

Osýpky sú veľmi nebezpečné (nákazlivé) vírusové ochorenie. Špeciálna liečba proti vírusu neexistuje. Účinnou ochranou pred ochorením je očkovanie. Na Slovensku sa predpisuje jedna dávka vakcíny v druhom roku života dieťaťa s následným posilňovacím očkovaním vo veku štyroch rokov. Hlavnými príznakmi ochorenia je horúčka, kašeľ, začervenanie očí a slzenie, ako aj drobné biele škvrny (vyrážka) na vnútornej strane tváre, tváre alebo hornom krku. Väčšina úmrtí nastáva v dôsledku komplikácií spojených s touto chorobou. Vírus kiahní sa obvykle šíri priamym kontaktom, ako aj vzduchom, infikuje sliznicu a potom sa šíri v tele.



Parotitída

Parotitída je akútne vírusové ochorenie, ktoré sa zvyčajne prejavuje ľahkou formou so zvýšenou teplotou, bolesťou hlavy a zväčšením slinných žliaz. Môžu sa však objaviť komplikácie: meningitída, encefalitída, orchitída u mužov, mastitída a ooforitída u žien. Na Slovensku je povinná vakcinácia zavedená v druhom roku života dieťaťa s následným posilňovacím očkovaním vo veku štyri roky. Vírus sa prenáša priamym kontaktom alebo kvapôčkovou infekciou.

Ružienka

Ružienka je vírusová infekcia, ktorá sa najčastejšie vyskytuje u detí a mladých mužov. Ružienka je nebezpečná pre potenciálne komplikácie, ako sú vrodené vady plodu, orchitída u mužov, meningitída, encefalitída a vysoká infekčnosť. Špeciálna liečba ružienky neexistuje, ale ochoreniu je možné predchádzať očkovaním. Na Slovensku sa predpokladá jedna dávka vakcíny v druhom roku života dieťaťa s následným posilňovacím očkovaním vo veku štyri roky. Hlavnými príznakmi sú horúčka, nevoľnosť, konjunktivitída, vyrážka, opuchnuté lymfatické uzliny. Vírus ružienky sa šíri pri kašli, kýchaní a rozprávaní.



Nepovinné očkovanie

Slovensko navyše ponúka nepovinné vakcíny pre Vás a Vaše dieťa proti týmto ochoreniam:

- Tuberkulóza
- Meningokokové infekcie
- Rotavírusové ochorenia
- Chrápka

- Kiahne
- Vírusová hepatitída A
- Kliešťová encefalitída
- HPV (ľudský papilomavírus)

Zvyčajne sú tieto vakcíny plne alebo čiastočne hrazené pacientom. Ak ste poistený/á v niektorej zo štátnych poisťovní, môžu byť preplatené. Ak sa chcete dozvedieť viac o preplácaní týchto druhov očkovaní, kontaktujte priamo svoju poisťovňu:

Všeobecná
zdravotná poisťovňa



Dôvera zdravotná
poisťovňa



Union zdravotná
poisťovňa





Duševné zdravie a psychosociálna podpora

Na Slovensku existujú možnosti získať psychologickú pomoc. Na jej získanie nepotrebuje odporúčanie od všeobecného lekára. Existuje aj veľa možností navštíviť komunitné centrá, ktoré sa zameriavajú na psychosociálnu podporu, podporu zotavenia a získavanie odolnosti. Tu sú uvedené služby, kde sa môžete obrátiť so žiadosťou o pomoc.

1. Anonymná bezplatná linka pomoci a psychologická pomoc Nezábudka, ktorú prevádzkuje nezisková organizácia Liga za duševné zdravie – **0800 222 450**. Linka pomoci je k dispozícii 24 hodín denne, 7 dní v týždni. Na toto telefónne číslo môžete volať bezplatne a hovoriť v ukrajinčine.



2. Modrý anjel – štátny špecializovaný tím na zmierňovanie a odstraňovanie následkov krízových situácií **+421 944 171 272**

3. Linka pomoci v krízových situáciách organizácie IPčko – **0800 500 888**, ukraina@ipcko.sk, každý deň 8.00 – 20.00 hod., krizovalinkapomoci.sk.

4. Linka pomoci pre ukrajinské deti, mládež a dospelých, ktorí môžu požiadať o pomoc pre svoje deti v ukrajinčine

(prípadne, ak je to potrebné, aj v ruštine), organizácie Linka detskej istoty – **0800 500 500**, v prevádzke každý utorok od 13.30 do 19.30 hod.



5. Centrá krízovej intervencie a pomoci Kačko sú zriadené po celom Slovensku na pomoc ľuďom v krízových a ťažkých situáciách. Každé centrum má prekladateľov, ktorí pomáhajú poskytovať psychologickú a sociálnu pomoc ľuďom z Ukrajiny. Káčko pracuje po dohode cez Linku pomoci na bezplatnom čísle **0800 500 333** alebo e-mailom.

Adresy a kontakty centier v rôznych mestách Slovenska:

IPčko – Káčko **Bratislava**

Na vršku 6, Bratislava

– Staré Mesto 811 01

kackoba@ipcko.sk

IPčko – Káčko **Trnava**

Jeruzalemská 38,

Trnava 917 01

kackott@ipcko.sk

IPčko – Káčko **Malacky**

Mierové námestie 11

Malacky 901 01

kackoma@ipcko.sk

IPčko – Káčko **Nitra**

Damborského 10

Nitra 949 01

kackonr@ipcko.sk

IPčko – Káčko **Banská Bystrica**

Horná 65/A – Porges Palota (2 поверх)

Banská Bystrica 974 01

kackobb@ipcko.sk

IPčko – Káčko **Košice**

Baštová 10

Košice 040 01

kackoke@ipcko.sk

IPčko – Káčko **Trenčín**

Hasičská 3

Trenčín 911 01

kackotn@ipcko.sk

IPčko – Káčko **Prešov**

Jarková 71

Prešov 080 01

kackopo@ipcko.sk

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

Telegramová skupina mimovládnej organizácie IPčko s informáciami o sociálnych aktivitách pre psychosociálnu podporu a služby duševného zdravia:



6. Linka dôvery a bezpečia pre deti je slovenská mimovládna organizácia, ktorá poskytuje psychologickú a emocionálnu podporu deťom. Ak máte dieťa alebo tínedžera a máte problémy v živote, doma alebo v škole, zavolajte na 24-hodinovú linku **116 111** alebo pošlite list na e-mailovú adresu **geremem@pomoc.sk**

7. Projekt dostupnej psychoterapie pre deti
organizácie Liga za duševné zdravie.



8. Podpora duševného zdravia a poskytovanie psychosociálnej podpory pre deti a dospelých organizáciou TENENET v Senci – psychosociálna pomoc dostupná na adrese Oravská 4, 903 01 Senec. Ďalšie informácie získate v organizácii TENENET na telefónnom čísle **+421 2202 011 11** alebo priamo na uvedenej adrese. Podrobné informácie získate naskenovaním QR kódu:



9. Mobilné tímy psychosociálnej pomoci siete TENENET poskytujú pomoc vo viacerých krajocho a mestách na Slovensku.

10. Služby podpory duševného zdravia a poskytovanie psychosociálnej podpory pre deti a dospelých organizáciou TENENET (Centrum pomoci Bottova a asistenčné centrum pre ľudí z Ukrajiny v Bratislave) – Bottova 7, 811 09 Bratislava. Viac informácií:



11. Služby podpory duševného zdravia a poskytovanie psychosociálnej podpory pre deti a dospelých v Centre pre utečencov Spot On v Banskej Bystrici na Námestí SNP 16, 974 01 Banská Bystrica. Ak chcete získať ďalšie informácie, môžete sa obrátiť priamo na centrum a získať potrebnú pomoc.



12. V Integračnom centre v Košiciach na adrese Strojárska 3, 040 01 Košice-Staré Mesto pracujú psychológovia a sociálni pracovníci, ktorí môžu poskytnúť psychologické poradenstvo.

13. Na poliklinike pre ľudí z Ukrajiny na Rovniankovej 1 v Bratislave poskytuje pacientom nepretržitú zdravotnú pomoc ukrajinský psychoterapeut, psychiater a detský psychiater.



14. Organizujú sa rôzne zaujímavé podujatia, ktoré vám pomôžu cítiť sa lepšie. Liga za duševné zdravie prevádzkuje aj 80 komunitných služieb po celom Slovensku, ktoré sa zameriavajú na duševné zdravie detí, dospievajúcich a ich rodín. Kalendár týchto podujatí a Ligy za duševné zdravie nájdete naskenovaním QR kódu:



15. Služby podpory duševného zdravia a psychosociálnu podporu pre deti a dospelých sa poskytujú v Centre pre utečencov Ukrajinský dom v Žiline na adrese Štúrova 10, 010 01 Žilina. Ďalšie informácie a pomoc môžete získať na uvedenej adrese.



16. Služby podpory duševného zdravia a psychosociálnu podporu pre deti a dospelých v Košiciach poskytuje organizácia TENENET na Kysuckej 14, 040 11 Košice. Ďalšie informácie a pomoc získate priamo v organizácii TENENET na uvedenej adrese.

17. Ponuky práce pre odborníkov v oblasti duševného zdravia od Ligy za duševné zdravie nájdete tu:



Nasledujúce techniky vám môžu pomôcť zvládať situácie a duševné zdravie, ak pociťujete stres alebo úzkosť. Môžete ich vyskúšať aj bez pomoci odborníka.

Uzemnenie

V stresových situáciách sa môžete cítiť stratení. Uzemnenie vám môže pomôcť. Spomaľte a sústredte sa na svoje telo a pocity. Sústredte sa na dýchanie, vnímajte nohy na zemi. Hľadajte okolo seba veci, ktoré nie sú stresujúce. Čo vidíte? Dokážete to opísať?

Odpojenie

Naučte sa všímať si, kedy sa zameriate na ťažké myšlienky alebo pocity. Skúste si všimnúť a identifikovať ťažké pocity a myšlienky, ktoré sa objavujú pri strese. To vám pomôže odpútať sa od nich a znovu sa sústrediť na to, čo práve robíte, čo môže pomôcť znížiť pociť stresu.

Konanie podľa vašich hodnôt

Vždy môžete žiť podľa vlastných hodnôt bez ohľadu na to, kde sa nachádzate alebo čo robíte. Vaše hodnoty predstavujú to, akým človekom chcete byť, napríklad niekým, kto chráni druhých alebo sa o nich stará. To vám môže dať pociť zmyslu a istoty.

Byť láskavý

Ak si všimnete, že niekto trpí, podajte mu pomocnú ruku, a keď môžete, nájdite si čas pre seba. Porozprávajte sa s niekým, komu dôverujete: s priateľom alebo členom rodiny alebo dokonca s niekým, koho ste stretli cestou tam, kde sa práve nachádzate. Možno sa budete cítiť lepšie, ak sa budete môcť otvorene podeliť o to, čím prechádzate, s niekým, komu na vás záleží.

Vytváranie priestoru

Ťažké myšlienky a pocity sú bolestné, ale bývajú dočasné – naučte sa venovať im čas a prijať ich, keď sa objavia. To sa nazýva „vytvoriť si priestor“. Skúste sa nadýchnuť ťažkých myšlienok a pocitov, nechajte ich prísť, urobte im priestor. Dýchajte rovnomerne.

Starostlivosť o fyzické zdravie pomáha zlepšiť duševné zdravie a pohodu. Snažte sa čo najviac

- * byť fyzicky aktívny – stačí 30 minút chôdze,
- * dopriať si dostatok spánku
- * zdravo sa stravovať.

Je v poriadku, ak tieto veci nevládnete. Nachádzate sa v mimoriadne stresujúcej situácii, ktorá by bola ťažká pre každého – robíte, čo je vo vašich silách.

Ak však pociťujete jeden alebo viacero z nasledujúcich príznakov alebo si ich všimnete u svojho blízkeho, priateľa či suseda, nespoliehajte sa na už uvedené techniky samoliečby, ale vyhľadajte odbornú pomoc:

- * ťažkosti so spánkom, zlá nálada trvajúca dlhšie ako dva týždne,
- * problém vstať ráno z postele pre zlú náladu,
- * problémy so sústredením a neschopnosť vykonávať bežné denné činnosti a povinnosti,
- * strata chuti do jedla,
- * strata záujmu o veci, ktoré vám zvyčajne robia radosť,
- * dlhotrvajúci stres, ktorý sa môže prejavovať neustálou bolesťou hlavy, žalúdočno-črevnými problémami a dokonca bolesťou svalov,
- * úzkosť, ktorá sa môže prejaviť zvýšenou srdcovou frekvenciou, ťažkosťami s dýchaním a pocitom nervozity,
- * neschopnosť ovládať emócie a prežívanie extrémne radostných alebo zlých, smutných nálad.

9. Podpora a pomoc obetiam násilia

Vyhľadajte pomoc, ak ste sa stali obeťou násilia!

Nehanbite sa obrátiť na orgány činné v trestnom konaní, sociálne služby alebo organizácie, ktoré sa špecializujú na podporu obetí násilia. Vaša bezpečnosť a pohodlie sú prioritou. Nezostávajúte sami a neváhajte požiadať o pomoc - to je prvý krok k zlepšeniu vášho života. Pomoc obetiam násilia sa poskytuje **bezplatne**.

MyMamy ponúka pomoc ženám a ich deťom, ktoré trpia násilím v partnerských vzťahoch. Pre konzultácie alebo pomoc s núdzovým ubytovaním, prosím, zavolajte na telefónne číslo **+421 911 444 991** alebo napíšte email na adresu **poradkyne@mymamy.sk**



Okrem toho existuje národná bezplatná nonstop linka pomoci pre ženy, ktoré prežívajú násilie, na čísle **0800 212 212**



Taktiež môžete nahlásiť prípad domáceho násilia na prokuratúru na čísle **0800 300 700**



Anonymná bezplatná linka pomoci Nezábudka od organizácie „Liga psychického zdravia“ podporuje ľudí, ktorí potrebujú poradenstvo v oblasti duševného zdravia a sú obetami rodovo podmieneného násilia - **0800 222 450** (bezplatne v ukrajinčine).



10. Zdravie žien a tehotenstvo

Tehotenstvo

Hneď ako sa dozviete, že ste tehotná, vyhľadajte pôrodníčku a gynekologickú starostlivosť, kde získate emocionálnu podporu a rady, lekársku starostlivosť, relevantné a včasné informácie o tehotenstve a poradenstvo v oblasti výživy.

Nepotrebuje odporúčanie od všeobecného lekára a lekára si môžete vybrať sama. Zoznam gynekológov nájdete tu podľa kraja a okresu, kde bývate. Informácie o tom, ako nájsť lekára, nájdete v 2. časti tejto brožúry (Ako si nájsť lekára) – do vyhľadávača dajte slovo „gynekológia“, pretože služba je dostupná len v slovenskom jazyku. Ak potrebujete pomoc s vyhľadaním lekára vo vašom okolí alebo akúkoľvek pomoc v oblasti zdravia žien, ďalšie informácie a pomoc nájdete na:

- * **linke pomoci Equita: +421 948 339 647**
alebo e-mailom na info@equita.sk,
- * **na facebookovej stránke Мобільна клініка Equita/Въїздова́ ambulancia Equita.**



Ak potrebujete pomoc a právne poradenstvo ohľadom vybavovania dokumentov pre novonarodené dieťa a jeho/jej registrácie na Slovensku, prosím, obráťte sa na Migráčne informačné centrum (MIC) Medzinárodnej organizácie pre migráciu (IOM) na telefónnom čísle +421 908 767 853 alebo prostredníctvom e-mailovej adresy mic@iom.int.

Kedy počas tehotenstva zavolať lekára?

Ak sa u vás objaví niektorý z nasledujúcich príznakov, nečakajte na ďalšiu plánovanú návštevu, ale ihneď kontaktujte svojho lekára alebo choďte do najbližšej nemocnice a/alebo pôrodnice:

- * vaginálne krvácanie alebo únik plodovej vody,
- * horúčka alebo prílišná slabosť na to, aby ste vstali z postele,
- * silné bolesti hlavy s rozmazaným videním,
- * silné bolesti brucha,
- * bolesti akéhokoľvek druhu,
- * silné kŕče,
- * závraty alebo mdloby,
- * opuch rúk, tváre a nôh,
- * dýchavičnosť,
- * búšenie srdca,
- * znížená aktivita dieťaťa.



Pôrod

Na Slovensku sa štandardne rodí v nemocniciach. Jednoduchým pravidlom, kedy ísť do nemocnice rodiť, je pravidlo 5-1-1: kontrakcie máte každých 5 minút alebo častejšie, každá trvá približne 1 minútu a trvajú nepretržite aspoň 1 hodinu.

Ak podporujete matku počas pôrodu, dve najdôležitejšie veci sú zachovať pokoj a udržať v pokoji aj matku:

- * Niekoľkokrát sa zhlboka nadýchnite a sústredte sa na úlohu, ktorá vás čaká.
- * Pripomínajte rodičke, aby dýchala, a povzbudzujte ju, aby dýchala aj počas kontrakcií.
- * Zavolajte príslušnému odborníkovi, ktorý vám objasní priebeh pôrodu krok za krokom a bude kontaktovať záchrannú službu za vás.



Po narodení dieťaťa

Po narodení dieťaťa môžu rodičia dostať rodný list (slovenský), na základe ktorého môžu požiadať o dočasnú ochranu

dieťaťa (dočasné útočisko/odídeneec). Narodenie dieťaťa na území Slovenska nezakladá nárok na získanie štátneho občianstva, ale dáva rovnaké dôvody na registráciu utečenca ako vo všeobecných prípadoch.

Kedy zavolať zdravotnícku pomoc?

Ak sa u vás objaví niektorý z nasledujúcich príznakov, nečakajte na najbližšiu plánovanú návštevu u lekára a/alebo návštevu pôrodnej asistentky, ale ihneď zavolajte svojmu lekárovi alebo choďte do najbližšej nemocnice, resp. na pôrodné oddelenie:



- * Máte horúčku 38 °C alebo viac.
- * Pokiaľ krvácate tak, že potrebujete viac ako jednu hygienickú vložku za hodinu, vylučujete veľké zrazeniny (väčšie ako 2 € minca) alebo sa krvácanie zintenzívňuje
- * Absolvovali ste cisársky rez alebo nástrih hrádze a rana je veľmi červená alebo opuchnutá alebo z nej vyteká hnis.
- * Pociťujete bolesť nôh, máte nohy opuchnuté alebo citlivé či horúce na dotyk.
- * Máte začervenanie a bolestivé prsia alebo pozorujete praskanie bradavky alebo krvácanie z bradavky či dvorca (tmavej kruhovej oblasti okolo bradavky).
- * Máte zapáchajúci vaginálny výtok, bolesti pri močení alebo nutkanie na močenie, nedokážete močenie kontrolovať, máte narastajúcu bolesť v oblasti pošvy
- * Novú alebo zhoršujúcu sa bolesť brucha či podbrušia.
- * Objaví sa u vás kašeľ alebo bolesť na hrudníku, nevoľnosť alebo vracanie.
- * Máte silné bolesti hlavy alebo zmeny videnia.
- * Začnete pociťovať depresiu alebo mať halucinácie, samovražedné myšlienky alebo myšlienky ublížiť svojmu dieťaťu.

Starostlivosť o novorodencov

Pre novorodencov do 28 dní života

Ak sa u vášho dieťaťa prejaví niektorý z nasledujúcich nebezpečných príznakov, nečakajte na najbližšiu plánovanú návštevu lekára, ale okamžite mu zavolajte alebo choďte do najbližšej nemocnice alebo na detské oddelenie:

- * zle sa kŕmi
- * teplota (teplota nad 37,5 °C)
- * nízka telesná teplota (nižšia ako 35,5 °C)
- * kŕče
- * zrýchlené dýchanie (frekvencia dýchania vyššia ako 60 za minútu),
- * výrazné vtahovanie hrudníka
- * žiadny spontánny pohyb
- * žltosť počas prvých 24 hodín po narodení alebo žlté dlane a chodidlá kedykoľvek
- * hnis vytekajúci z pupka, resp. krvácanie z pupočného pahýľa alebo rany

Pre deti staršie ako 28 dní

Ak sa u vášho dieťaťa prejaví niektorý z nasledujúcich nebezpečných príznakov, nečakajte na najbližšiu bežnú návštevu u lekára, ale okamžite mu zavolajte alebo choďte do najbližšej nemocnice alebo na detské oddelenie:

- * Odmietajú sa kŕmiť pri viacerých kŕmeniach za sebou.
- * Má hnačku a vracia viac ako zvyčajne.
- * Má nádchu, stav sa nezlepšuje alebo sa zhoršuje.
- * Má vyrážky.
- * Má príznaky dehydratácie (znížený počet mokrých plienok, malo by ich byť 6 až 8 denne, nemá v očiach slzy, keď plače).
- * Má vpadnuté oči alebo sa preliačilo mäkké miesto na temene hlavy.
- * má výtok z ucha.
- * neprestajne plače.



Dojčenie bábätiiek a malých detí

Materské mlieko je pre dojčatá ideálnou potravou: je bezpečné, čisté a obsahuje protilátky proti mnohým bežným detským chorobám. Bábätká by mali byť počas prvých 6 mesiacov výlučne dojčené.



Od veku dovŕšených 6 mesiacov by sa mali dieťaťu podávať okrem materského mlieka aj vhodné bezpečné a výživné potraviny. V dojčení je vhodné pokračovať až do veku 2 rokov, resp. aj dlhšie. Vaše telo dokáže vytvoriť pre dieťa dostatok mlieka – dokonca aj v stresových obdobiach alebo ak ste prestali dojčiť a chcete znova začať. Ak môžete, pokúste sa dojčiť.

Pokiaľ nie je možné dojčiť, možno výživové potreby dojčiat a ich ochranu pred chorobami zabezpečiť pomocou náhradnej dojčenskej výživy.

Pokiaľ nie sú deti do 6 mesiacov dojčené, je vhodné podávať im dojčenskú výživu. Neodporúča sa iné mlieko (napr. živočíšne) ani iné potraviny, ako sú detské džúsy, čaj alebo sójové, ryžové, ovsené či mandľové nápoje, pokiaľ to neodporúči zdravotnícky pracovník.

A free mobile application **Bebbo** developed by UNICEF for parents of young children (0 – 6 years old) with tools and expert advice on health, development, nutrition, parenting, safety, play and many more. Download **Bebbo App** from:

AppStore



or



Google Play

11. Ukončenie tehotenstva

Ženy na Slovensku majú právo požiadať o interrupciu do 12. týždňa tehotenstva a zo zdravotných dôvodov aj neskôr. Vykonáva sa chirurgicky, keďže na Slovensku neexistuje medikamentózne potrat. Predbežné vyšetrenie, žiadosť a následný chirurgický zákrok stoja v priemere 420,- €.

Je interrupcia finančne hradená?

Iba ak ju odporučí lekár zo zdravotných dôvodov.



Požiadajte o pomoc a radu ohľadom ukončenia tehotenstva!

Ak máte otázky o bezpečnom potrate alebo potrebujete informácie o reprodukčnom zdraví, kontaktujte horúcu linku organizácie „Možnosť voľby“ **+421 910 350 444** alebo emailom na **support@moznostvolby.sk**. Horúca linka je otvorená od pondelka do stredy od 12:00 do 18:00 a vo štvrtok od 9:00 do 15:00 hod.

Okrem toho naskenovaním QR kódu môžete nájsť podrobnejšie informácie o umelom prerušení tehotenstva a lekárskech inštitúciách, kde to možno vykonať:



12. Starostlivosť o zuby

Vo všeobecnosti platí, že výdavky na zubné ošetrovanie sa nepreplácajú. V prípade naliehavých problémov so zubami sa môže ošetrovanie poskytnúť bezplatne. Ak hľadáte zubného lekára, prečítajte si 2. časť tejto brožúry Ako a kde najst' lekara?



13. Onkológia

Pacienti s onkologickými ochoreniami (dospelí aj deti) so štatútom dočasnej ochrany majú na Slovensku nárok na bezplatnú zdravotnú starostlivosť, ak ju lekár a zdravotná poisťovňa uznajú za nevyhnutnú.



Adresy onkologických nemocníc a ambulancií na Slovensku

1. V Bratislave: Národný onkologický ústav, Klenová 1, 833 10 Bratislava
2. V Bratislave: Onkologický ústav sv. Alžbety, Heydukova 10, 812 50 Bratislava
3. V Nitre: oddelenie rádioterapie a klinickej onkológie FN v Nitre, Špitálska 6, 949 01 Nitra
4. V Košiciach: Klinika rádioterapie a onkológie LF UPJŠ a VOÚ, Pri nemocnici 498, 040 01 Košice

Jednorazová finančná podpora pre pacientov s onkologickými ochoreniami na Slovensku od Ligy proti rakovine

Liga proti rakovine je mimovládna organizácia, ktorá poskytuje pomoc a podporu pacientom s onkologickými ochoreniami na celom Slovensku vrátane jednorazovej finančnej pomoci. Ďalšie informácie nájdete po naskenovaní QR kódu:



Informačná pomoc onkologickým pacientom na Slovensku

Občianske združenie Lymfoma a Leukémia Slovensko poskytuje informačnú a poradenskú pomoc pacientom s onkologickými ochoreniami na Slovensku. Po naskenovaní QR kódu sa zobrazí online formulár. Je potrebné vyplniť ho a následne vás budú kontaktovať pracovníci organizácie, ktorí vám poskytnú potrebnú pomoc.



14. HIV alebo AIDS, syfilis a vírusy hepatitídy B a C

HIV, AIDS, syfilis a hepatitída B a C spôsobujú vážne zdravotné problémy a výrazne zhoršujú kvalitu života infikovaných ľudí a ich partnerov. Ak sa tieto ochorenia neliečia, môžu výrazne narušiť imunitný systém, reprodukčnú funkciu, zdravie budúcich potomkov a môžu viesť k predčasnej smrti.

Test je jediným spôsobom, ako zistiť, či je osoba infikovaná uvedenými ochoreniami alebo nie. Zvyčajne má význam sa otestovať do 3 mesiacov po akomkoľvek rizikovitom správaní alebo podozrivom prípade.

V **Bratislave, Banskej Bystrici a Brezne** môžete absolvovať bezplatné testovanie na tieto ochorenia. Testovanie bude dostupné od septembra do decembra 2023.

Testovanie vám poskytne informácie o vašom zdravotnom stave. Pre všetky uvedené ochorenia existuje bezpečná a účinná liečba, ktorá vám bude poskytnutá v prípade pozitívneho výsledku testu. V prípade negatívneho výsledku budete mať istotu, že nešírite infekciu. Testovanie je dobrovoľné a všetky poskytnuté informácie budú anonymizované. Vaše výsledky ostanú súkromné. Zdravotnícki pracovníci vám pomôžu vyplniť potrebné dotazníky a vysvetlia ďalší postup. S vaším súhlasom vám odoberú niekoľko kvapiek krvi z prsta. Tieto kvapky krvi sa aplikujú na pripravený expresný test. Výsledok

expresného testu bude dostupný približne po 15 minútach. Lekár vám vysvetlí výsledok.

Testovanie v **Bratislave** sa vykonáva v ambulancii Rovniankova (Rovniankova 1, 851 02 Petržalka). Na testovanie sa môžete objednať na telefónnom čísle **+421 947 915 516** alebo požiadať o test pri návšteve v ambulancii svojho lekára. Pamätajte sa, že na testovanie je povinná predchádzajúca registrácia.

Na testovanie v mestách **Brezno** a **Banská Bystrica** sa môžete objednať na telefónnom čísle **+421 910 645 022** (registrácia je pred testovaním povinná). Testovanie v Brezne sa uskutočňuje každý štvrtok od 7:00 do 10:00. V Banskej Bystrici sa testovanie koná každý utorok od 7:00 do 10:00.

Všetky možné miesta na vykonanie testov na celom Slovensku môžete nájsť skenovaním QR kódu. Informácie o pracovných hodinách, ako sa dostať do zariadení a odporúčania pred testovaním nájdete na uvedenom odkaze.



Ak už máte informácie o tom, že trpíte vyšie uvedeným ochorením, mali by ste sa obrátiť na **oddelenie infekčných chorôb** v nemocnici alebo v zdravotníckom zariadení, ktoré je najbližšie k vášmu bydlisku.

Informačná linka pre osoby trpiace HIV a tuberkulózou na telefónnom čísle: **+421 907 923 122**.

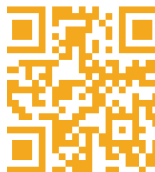
15. Zdravotné znevýhodnenie

Osoby so zdravotným znevýhodnením môžu požiadať o slovenské potvrdenie na Ústredí práce, sociálnych vecí a rodiny v mieste svojho bydliska. Treba sa dostaviť na ústredie alebo na najbližšiu pobočku úradu. Následne sa treba obrátiť na všeobecného lekára, aby vám vystavil ďalšie potvrdenie o zdravotnom postihnutí. K slovenskému lekárovi treba prineŕ dokumentáciu z Ukrajiny, aby ste získali potvrdenie o zdravotnom znevýhodnení v slovenčine.



Finančná podpora

Osoby s ťažkým zdravotným postihnutím so ťatútom dočasnej ochrany na území Slovenska môžu získať finančný príspevok. Treba podať písomnú žiadosť o príspevok na Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny v mieste svojho bydliska. Výška príspevku závisí od stupňa postihnutia. Výšku dotácie, podmienky a spôsob získania formulára žiadosti nájdete po naskenovaní QR kódu:



16. Pomoc pre nepočujúcich

Ak máte sluchové znevýhodnenie, môžete sa obrátiť na Asociáciu Nepočujúcich Slovenska. Táto organizácia vám môže pomôcť s adaptáciou v krajine.



Asociácia poskytuje aj online informácie prostredníctvom videohovoru, pomoc pri preklade do posunkovej reči a informačnú podporu v posunkovej reči.

Regionálne centrum v Žiline poskytuje pomoc ľuďom so sluchovým postihnutím, za poplatok zabezpečuje načúvacie prístroje a poskytuje bezplatné sociálne a odborné konzultácie.

Kontaktné údaje asociácie:

WhatsApp: **+421 944 562 234**

Telefónne číslo na hovory: **+421 903 762 810**

E-mail: **deaf.vybor@gmail.com,**

prezidentkaaneps@gmail.com

Adresa kancelárie v Žiline:

Kalov 17, Žilina 010 01

Otváracie hodiny:

pondelok – piatok od 8.00 do 16.00 hod.



17. Špecifické ochorenia

Na Slovensku je niekoľko nemocníc, kde vám poskytnú lekársku pomoc pri špecifických ochoreniach. Tu sú adresy takých nemocníc spolu s kategóriou ochorenia, s ktorým vám môžu pomôcť.

1. Univerzitná nemocnica v Bratislave, Antolská 11, 851 07 Bratislava



**Poskytovanie lekárskej pomoci
pre dospelých s hematologickými ochoreniami.**

2. Národný ústav detských chorôb v Bratislave, Limbová 1, 831 01 Bratislava

Poskytovanie lekárskej pomoci deťom

- * s mentálnym znevýhodnením a vrodenými deformitami,
- * s dedičnými metabolickými poruchami,
- * s onkologickými ochoreniami,
- * s imunodeficienciou, autoinflamačnými a autoimunitnými ochoreniami,
- * s endokrinnými ochoreniami
- * s očnými ochoreniami.



3. Národný ústav srdcových a cievnych chorôb v Bratislave, Pod Krásnou hôrkou 1/7185, 833 48 Bratislava

Poskytovanie lekárskej pomoci dospelým

- * s chorobami dýchacích ciest,
- * s chorobami srdca.



4. Univerzitná nemocnica Martin, Kollárova 2, 036 01 Martin

Poskytovanie lekárskej pomoci ľuďom

- * s imunodeficienciou, autoinflamačnými (autozápalovými) a autoimunitnými ochoreniami,
- * s endokrinnými ochoreniami,
- * s respiračnými ochoreniami.



Ďalšie informácie nájdete na webovej stránke Európskej referenčnej siete prostredníctvom QR kódu:



18. Jazyk a slovník pojmov

Kurzy slovenského jazyka pre zdravotníckych pracovníkov poskytuje jazyková škola ICan na platenej a čiastočne platenej báze. Pre niektoré kategórie lekárov sú kurzy bezplatné. Ďalšie informácie o kurze a prihlasovací formulár nájdete po naskenovaní QR kódu:



Ďalej uvádzame slovník pojmov a slovných spojení, ktoré sú užitočné, keď chcete v slovenskom jazyku opísať základné zdravotné problémy.

Základné slová a frázy

Certifikát	Довідка	Dovidka
Injekcia	Ін'єкція	Injekcia
Lekár	Аптека	Apteka
Lekársky predpis	Лікарський рецепт	Likarskij recept
Nemocnica	Лікарня	Likarňa
Očkovanie	Щеплення	Ščepleňia
Ochorenie	Захворювання	Zachvoruvaňňa
Postihnutie	Інвалідність	Invalidnišť
Sanitka	Швидка допомога	Švydka dopomoha
Výmenný lístok	Направлення до лікаря	Napравleňia do likara
Zdravotné poistenie	Медична страховка	Medyčna strachovka
Ako môžem ísť k lekárovi?	Як я можу пройти до лікаря?	Jak ja možu projty do likara?
Bolí ma ...	Мені боляче ...	Meni boľače ...
Ja potrebujem lekársky predpis na liek	Мені потрібен рецепт на ліки	Meni potriben recept na liky
Ja potrebujem...	Мені потрібно...	Meni potribno...
Kde je lekár?	Де лікар?	De likar?
Kde je najbližšia lekáreň?	Де знаходиться найближча аптека?	De znachodyťsa najblyžča apteka?

Mám nasledujúce príznaky ...	У мене такі симптоми ...	U mene taki symptomy ...
Potrebujem lieky.	Мені потрібні ліки.	Meni potrební lyky...
Мені потрібні ліки	Potrebujem lieky	Потребуєм ліки

Lekári

Dermatológ	Дерматолог	Dermatoloh
Gastroenterológ	Гастроентеролог	Gastroenteroloh
Gynekológ	Гінеколог	Ginekoloh
Kardiológ	Кардіолог	Kardioloh
Neurológ	Невролог	Nevroloh
Očný lekár	Офтальмолог	Oftal'moloh
Onkológ	Онколог	Onkoloh
Ortopéd	Ортопед	Ortoped
Pediatr	Педіатр	Pediatr
Psychiater	Психіатр	Psychiatr
Psychológ	Психолог	Psycholoh
Zubár	Стоматолог	Stomatoloh

Časti tela

Bedro	Стегно	Stegno
Brucho	Живіт	Žyvít
Chodidlo	Стопа	Stopa
Chrbtica	Хребет	Chrebet
Črevo	Кишківник	Kišktivnyk
Dlaň	Долоня	Doloňa

Hlava	Голова	Holova
Hrdlo	Горло	Horlo
Jazyk	Язык	Jazyk
Kĺby	Суглоби	Suhloby
Koleno	Коліно	Kolino
Kosti	Кістки	Kistky
Koža	Шкіра	Škira
Krk	Шия	Šyja
Lakť	Лікоть	Likoť
Maternica	Матка	Matka
Močový mechúr	Сечовий міхур	Sečovyj mechur
Nohy	Ноги	Nohy
Nos	Ніс	Nis
Obličky	Нирки	Nyrky
Oči	Очі	Oči
Pankreas	Підшлункова залоза	Pidšlunkova zaloza
Päta	П'ятка	Pjatka
Pečeň	Печінка	Pečinka
Plúca	Легені	Leheni
Priedušky	Бронхи	Bronchy
Prsník	Груди	Hrudy
Prsty	Пальці	Pałci
Ramená	Плечі	Pleči
Ruka	Рука	Ruka

Slezina	Селезінка	Selezinka
Srdce	Серце	Serce
Stehná	Стегна	Stehna
Svaly	М'язи	Mjazy
Ústa	Рот	Rot
Vaječníky	Яєчники	Jaječniki
Žalúdok	Шлунок	Šlunok
Zuby	Зуби	Zuby

V lekárni

Potrebujem lieky na ...	Мені потрібні ліки для ...	Meni potrebni liky dľa ...
Koľkokrát denne sa má liek užívať?	Скільки разів на день слід приймати ліки?	Skiľky raziv na deň slid pryjmaty liky...
Lieky na predpis	Ліки, що відпускаються за рецептом	Liky, ščo vidpuskajutsia za receptom
Lieky bez lekárskeho predpisu	Безрецептурні ліки	Bezrecepturni liky
Antibiotikum	Антибіотик	Antibiotyk
Antipyretikum	Жарознижуючий засіб	Žaroznyžujučyj zasib
Bylinkový čaj	Трав'яний чай	Travianyj čaj
Kvapky	Краплі	Krapli
Liek proti bolesti	Знеболювальний/Аналгетик	Zneboľuval'ni/Analhetyk

Lieky na kĺby, šľachy, kosti	Ліки для суглобів, сухожиль, кісток	Liky dľa suhlobiv, suchožil', kistok
Lieky na tlak	Ліки від артеріального тиску	Liky vid arterial'neho tysku
Lieky na trávenie	Ліки для травлення	Liky dľa travleňa
Lieky na zápchu	Ліки від запору	Liky vad zaporu
Masť	Мазь	Maz ´
Sirup	Сироп	Syrop
Sprej	Спрей	Sprej
SVIEČKY	Свічки	Svičky
Tabletky	Таблетки	Tabletky
Vitamíny	Вітаміни	Vitamins

Choroby

AIDS	СНІД	SNID
Alergia	Алергія	Alergia
Chríпка	Грип	Hryp
Cukrovka	Цукровий діабет	Cukrovij diabet
Hemoroidy	Геморой	Hemoroj
HIV	ВІЛ	VIL
Hnačka	Діарея	Diareja
Infarkt	Інфаркт	Infarkt
Infekcia	Інфекція	Infekcia
Mŕtvica	Інсульт	Insult
Prechladnutie	Простуда	Prostuda

Rakovina (onkológia)	Рак (онкологія)	Rak (onkologia)
Syndróm	Синдром	Syndrom
Tuberkulóza	Туберкульоз	Tuberkiloz
Vírus	Вірус	Virus
Vred	Язва	Jazva

Symptómy

Akútna bolesť	Гострий біль	Hostry biľ
Bolesť	Біль	Biľ
Bolesť hlavy	Головний біль	Holovnyj biľ
Kašeľ	Кашель	Kašeľ
Nedostatok chuti do jedla	Відсутність апетиту	Vidsutnist' apetytu
Nepočujem dobre	Я погано чую	Ja pohano čuju
Nerozumiem dobre	Я погано розумію	Ja pohano rozumiju
Nespavosť	Безсоння	Beysoňa
Opuchy	Набряклість	Nabriaklist'
Ospalosť	Сонливість	Sonlyvist'
Rezná bolesť	Ріжучий біль	Rižučyj biľ
Slabosť	Слабкість	Slabkist'
Suchosť	Сухість	Suchist'
Svrbenie	Свербіж	Sverbiž
Tlak	Артеріальний тиск	Arterial'nyj tysk
Únava	Втома	Vtoma
Vidieť zle	Погано бачити	Pohano bačyty

Vyrážka	Висипання	Vysypaňia
Výtok z nosa	Нежить	Nežyt'
Zápal	Запалення	Zapaleňia
Závraty	Запаморочення	Zapamoročeňia
Zvýšená chuť do jedla	Підвищений апетит	Pidvyščenij apetyt
Nadúvanie	Здуття живота	Zduťia žyvota
Sčervenanie	Почервоніння	Počervoniňia

U pediatra

Bolešť hlavy	Головний біль	Holovnyj bil'
Bolešť pri prehltaní	Біль при ковтанні	Biľ pry kovtaňi
Kašeľ	Кашель	Kašeľ
Slabosť	Слабкість	Slabkisť
Suchý kašeľ	Сухий кашель	Suchij kašeľ
Upchatý nos	Закладеність носа	Zakladenisť nosa
Vlhký kašeľ	Вологий кашель	Volohyj kašeľ
Výtok z nosa	Нежить	Nežyt'

U očného lekára

Ďalekozrakosť	Далекозорість	Dalekozorisť
Kontaktné šošovky	Контактні лінзи	Kontaktni linzy
Krátkozrakosť	Короткозорість	Korotkozorkisť
Okuliare	Окуляри	Okuľary
Slepota	Сліпота	Slipota

U gynekológa

Dieťa	Дитина	Dytyna
Maternica	Матка	Matka
Menštruácia (cyklus)	Менструальний цикл	Menstruaľnyj cykl
Prerušenie tehotenstva (potrat, interrupcia)	Переривання вагіт- ності/ Штучне пере- ривання вагітності (Аборт)	Preryvaňia vahytnosti (Abort)
Prsník	Груди	Hrudý
Tehotenstvo	Вагітність	Vahitnist'
Vaječníky	Яєчники	Jaječnyky

U zubára

Plomba	Пломба	Plomba
Protéza	Протезування	Protezuvaňia
Zubný kaz	Кариєс	Karijes
Zubný strojček	Брекети	Brekety

U dermatológa

Akné	Акне, прищі	Akne, pryšči
Alergia	Алергія	Alerhya
Lúpanie	Лущення (сухість)	Luščeňia (suchist')
Sčervenanie	Почервоніння	Počervoňiňia
Suchosť	Сухість	Suchist'
Vyrážka	Висип	Vysyp

U kardiológa

Boleť srdca	Серцевий біль	Sercevyj biľ
Kardiopalmus	Прискорене серцебиття	Pryskorene sercebyťa
Nepravidelný tep srdca	Нерегулярне серцебиття	Nerehul'arne sercebyťa
Pomalý tlkot srdca	Повільне серцебиття	Povil'ne sercebyťa
Tachykardia	Тахікардія	Tachikardija

U psychológa

Depresia	Депресія	Depresija
Halucinácie	Галюцинації	Haľucynaciji
Hnev	Гнів	Hniv
Nedostatok náladý	Відсутність настрою	Vidsutnist' nastroju
Nedostatok pozornosti	Брак уваги	Brak uvahy
Neochota niečo urobiť	Небажання робити щось	Nebažaňa robyty ščos´
Panika	Паніка	Panika
Plač	Плач	Plač
Radosť	Радість	Radist'
Smútok	Смуток	Smutok
Strach	Страх	Strach
Strata chuti do jedla	Втрата апетиту	Vtrata apetytu

Stupor	Ступор	Stupor
Zabúdanie, zlá pamäť	Забуття, погана пам'ять	Zybutia, pohana pamjať
Zvýšená agresivita	Підвищена агресія	Pidvyščena ahresija

U neurológa

Končatiny	Кінцівки	Kincivky
Koordinácia	Координація	Koordynacija
Necitlivosť	Онiмiння	Onimiňia
Nervový tik	Нервовий тик	Nervovyj tyk
Orientácia	Орієнтація	Orijentacija
Rovnováha	Баланс	Balans
Spazmus	Спазм	Spazm
Tréma	Тремор	Tremor
Závraty	Запаморочення	Zapamoročeňia

U gastroenterológa

Chuť do jedla	Апетит	Apetyt
Hnačka	Діарея	Diareja
Nadúvanie	Здуття живота	Zdutia žyvota
Nevolnosť	Нудота	Nudota
Pálenie záhy	Печія	Pečija
Strata váhy	Втрата ваги	Vtrata vahy
Ťažkosť v žalúdku	Важкість у шлунку	Važkist' u šlunku
Vred	Виразка (язва)	Vyrazka (jazva)
Zápcha	Запор	Zapor

U onkológa

Chemoterapia	Хіміотерапія	Chimioterapija
Metastázy	Метастази	Metastazy
Návrat ochorenia/ Recidíva ochorenia	Нерегулярне серцебиття	Nerehul'arne sercebyťa
	Рецидив	Recydyv

19. Užitočné telefónne čísla a odkazy, všeobecné informácie a tiesňové linky



112

V prípade núdze sa
v rámci Európskej únie
používajú nasledovné čísla
tiesňových liniek:



0850 111 313

Linka záchrany
– zdravotnícke poradenstvo,
ak treba v núdzových situáciách
poskytnúť prvú pomoc



155

Ambulance



18300

Horská služba



158

Polícia



18155

Letecká záchranná služba



159

Mestská polícia



150

Hasiči

Užitočné linky

1. **Webová stránka Medzinárodnej organizácie pre migráciu (IOM)**

na Slovensku. IOM podporuje humánnu a riadenú migráciu, medzinárodnú spoluprácu v otázkach migrácie, pomáha pri hľadaní jej praktických riešení a poskytuje humanitárnu pomoc migrantom v núdzi vrátane utečencov a vnútorne vysídlených osôb.



2. **Webová stránka Vysokého komisára OSN pre utečencov (UNHCR)**

na Slovensku. UNHCR realizuje medzinárodné aktivity zamerané na ochranu ľudí nútených utekať pred konfliktom a prenasledovaním a ľudí, ktorým bolo odopreté štátne občianstvo.



3. **Webová stránka Detského fondu OSN (UNICEF)**

na Slovensku. UNICEF pôsobí v najnáročnejších kútoch sveta, aby sa dostal k najviac znevýhodneným deťom a dospievajúcim – a aby chránil práva každého dieťaťa kdekoli na svete.



4. **Webová stránka Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO)**

WHO je agentúra, ktorá spája národy, partnerov a ľudí s cieľom podporovať zdravie, udržiavať svet v bezpečí a slúžiť zraniteľným skupinám – aby mohol každý a všade dosiahnuť najvyššiu úroveň zdravia.



5. Webová stránka Slovenského Červeného kríža. Červený kríž zasahuje pred katastrofami, počas nich a po nich, ako aj v prípade mimoriadnych udalostí v oblasti zdravia, aby uspokojil potreby a zlepšil život zraniteľných ľudí.



6. Webová stránka Ministerstva zdravotníctva SR s informáciami o dostupnosti zdravotníckych služieb a o zdravotnom systéme pre utečencov z Ukrajiny na Slovensku.



7. Informácie pre ľudí z Ukrajiny prichádzajúcich na Slovensko:



Linky pomoci

1. Linka pomoci Equita (organizácia, ktorá zlepšuje prístup k zdravotnej starostlivosti pre zraniteľné skupiny). Na linke môžete získať informácie o dostupných službách a poradenstvo. Ukrajinský lekár odpovedá na hovory a správy 24 hodín denne, 7 dní v týždni a pomáha pri zabezpečení služieb:

+421 948 339 647

2. Ak potrebujete informačnú pomoc v právnych alebo sociálnych záležitostiach, môžete sa obrátiť na Migračné informačné centrum (MIC) Medzinárodnej organizácie pre migrá-

ciu (IOM). Kontaktovať ich môžete telefonicky na čísle **+421 908 767 853** alebo prostredníctvom e-mailu na adrese **mic@iom.int**.

3. Bezplatná anonymná linka pomoci Nezábudka, prevádzkovaná občianskym združením Liga za duševné zdravie, pomáha ľuďom, ktorí potrebujú poradenstvo v oblasti duševného zdravia, a osobám, ktoré prežili rodovo podmienené násilie – **0800 222 450**. Na tomto telefónnom čísle sa dohovoríte aj v ukrajinčine.

4. Infolinka Všeobecnej zdravotnej poisťovne:
0850 003 003

5. Infolinka pre ukrajinsky hovoriacich ľudí
(všeobecné informácie): **+421 513 816 111 / +421 259 765 111**

6. Infolinka pre pacientov s vírusom ľudskej imunitnej nedostatočnosti (HIV) a s tuberkulózou:
+421 907 923 122



Dopravná zdravotná služba

Bezplatnú dopravnú zdravotnú službu pre UkrajincoV zabezpečuje Slovenský Červený kríž.



Poznámky



**World Health
Organization**

Slovakia

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

Svetová zdravotnícka organizácia
Kancelária Svetovej zdravotníckej
organizácie na Slovensku

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