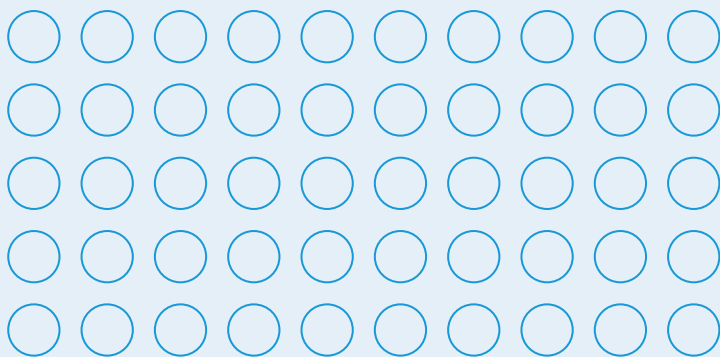


---

**Мій буклет-супутник  
стану здоров'я**

**Мой буклет-помощник по  
вопросам здоровья**

**Mój przewodnik  
po zdrowiu**



# Дорогі українські друзі, ласкаво просимо до Польщі!

Ми хочемо, щоб ви залишалися здоровими, і щоб вам було легко перевірити стан свого здоров'я, отримати правильний догляд та лікування, та запобігти хворобам за допомогою найкращих профілактичних заходів.

**Мій буклет-супутник стану здоров'я** допоможе вам зробити це надаючи необхідну інформацію про:

- Доступ до системи охорони здоров'я та медичних послуг у Польщі ..... 5
- Корисні фрази для спілкування з медичними працівниками ..... 8
- Корисні картинки, які допоможуть вам описати ваші симптоми або біль ви відчуваєте ..... 9
- Поради як залишатись здоровими та у безпеці на новому місці:
  - Українською мовою ..... 11
  - Російською мовою ..... 21
  - Польською мовою ..... 31

Тримайте цей буклет при собі і використовуйте його, як супутник, що турбується про ваше здоров'я.

**У разі надзвичайних ситуацій, телефонуйте:**

Служба надзвичайних ситуацій	112
Швидка медична допомога	999
Поліція	997
Служба пожежної безпеки	998
Польський Червоний Хрест (для пошуку зниклих родичів/друзів)	22 32 61 261 22 32 61 624

# Дорогие украинские друзья, добро пожаловать в Польшу!

Мы хотим, чтобы вы оставались здоровы и могли легко проверять состояние своего здоровья, получать необходимый уход и лечение, а также использовать оптимальные меры профилактики заболеваний.

**Мой буклет-помощник по вопросам здоровья** поможет вам это сделать, предлагая необходимую информацию о:

- Доступе к системе здравоохранения и медицинским услугам в Польше ..... 5
- Полезных фразах для общения с медицинскими работниками ..... 8
- Полезных картинках, которые помогут описать ваши симптомы или боль вы чувствуете ..... 9
- Советы о том, как оставаться здоровыми и в безопасности в новом месте:
  - На украинском языке ..... 11
  - На русском языке ..... 21
  - На польском языке ..... 31

Держите этот буклет под рукой и используйте его в качестве помощника, чтобы всегда оставаться здоровым.

**В случае необходимости экстренной помощи, звоните:**

Служба чрезвычайных ситуаций	112
Скорая медицинская помощь	999
Полиция	997
Служба пожарной безопасности	998
Польский Красный Крест (для поиска пропавших родственников/друзей)	22 32 61 261 22 32 61 624

# Drodzy ukraińscy przyjaciele, witamy w Polsce!

Zależy nam na Waszym zdrowiu i dobrym samopoczuciu, dlatego chcielibyśmy ułatwić Wam kontrolę stanu zdrowia, uzyskanie odpowiedniej opieki i leczenia, a także pomóc w profilaktyce zdrowotnej z wykorzystaniem najlepszych środków ochrony.

- „Mój przewodnik po zdrowiu” będzie służyć Ci pomocą i zapewni:
- informacje o dostępnych w Polsce świadczeniach opieki zdrowotnej ..... 5
  - przydatne zwroty, których należy używać podczas rozmowy z personelem ochrony zdrowia ..... 8
  - piktogramy, które przydają się, kiedy musisz opisać zaobserwowane objawy lub odczuwany ból ..... 9
  - wskazówki zdrowotne, które pozwolą Ci zadbać o zdrowie i bezpieczeństwo w nowym kraju
    - w jęz. ukraińskim ..... 11
    - w jęz. rosyjskim ..... 21
    - w jęz. polskim ..... 31

Zachowaj tę broszurę i korzystaj z niej jak z przewodnika, który pomoże Ci zadbać o zdrowie i utrzymać dobre samopoczucie.

## W nagłych przypadkach dzwoń pod poniższe numery:

Numer ratunkowy	112
Pogotowie ratunkowe	999
Policja	997
Straż pożarna	998
Polski Czerwony Krzyż (w przypadku poszukiwania krewnych/przyjaciół)	22 32 61 261 22 32 61 624

# Медичні послуги та догляд

Послуги	Вебсайт*	Мови
Якщо ви прибули з України до Польщі після 24 лютого 2022, вам потрібно мати номер PESEL (персональний ідентифікаційний код) для доступу до медичних послуг та для візиту до лікаря		
Гаряча лінія NFZ (Narodowy Fundusz Zdrowia) для українців, щоб отримати інформацію про найближчого сімейного лікаря або спеціаліста: <ul style="list-style-type: none"><li>1. 800 190 590, безкоштовна, 24/7</li><li>2. 800 137 200, безкоштовна, працює з 18:00 до 8:00 щодня та 24 години на добу у вихідні й національні свята</li></ul>		
Якщо ваш сімейний лікар направить вас до спеціаліста, вам потрібно буде записатися на прийом самостійно: <ul style="list-style-type: none"><li>Знайдіть найближчого спеціаліста зателефонувавши на безкоштовну гарячу лінію NFZ (800 190 590), або оберіть спеціаліста самостійно онлайн, відсканувавши QR код</li></ul>		
У разі потреби психологічних послуг, телефонуйте: <ul style="list-style-type: none"><li>1. 800 70 22 22 для дорослих</li></ul>		
2. 800 12 12 12 для дітей		
Для вакцинації проти COVID-19, телефонуйте: 989		

\*Майте на увазі, що доступність послуг на різних мовах може змінюватись

## Медицинские услуги и уход

Услуги	Вебсайт*	Языки
Если вы прибыли из Украины в Польшу после 24 февраля 2022, вам нужен номер PESEL (персональный идентификационный код) для доступа к медицинским услугам и для визита к доктору		
Горячая линия NFZ (Narodowy Fundusz Zdrowia) для украинцев, чтобы получить информацию о ближайшем семейном враче или специалисте: <ol style="list-style-type: none"> <li>800 190 590, бесплатно, 24/7</li> <li>800 137 200, бесплатно, работает с 18:00 до 8:00 каждый день и 24 часа в сутки в выходные дни и национальные праздники</li> </ol>		
Если ваш семейный врач направит вас к специалисту, вам нужно будет записаться на приём самостоятельно: <ul style="list-style-type: none"> <li>Найдите ближайшего специалиста позвонив на бесплатную горячую линию NFZ (800 190 590), или выберите специалиста самостоятельно онлайн</li> </ul>		
В случае необходимости психологических услуг, звоните: <ol style="list-style-type: none"> <li>800 70 22 22 для взрослых</li> </ol>		
		
Для вакцинации против COVID-19, звоните: 989		

\*Имейте ввиду, что доступность услуг на разных языках может измениться

## Świadczenia i opieka zdrowotna

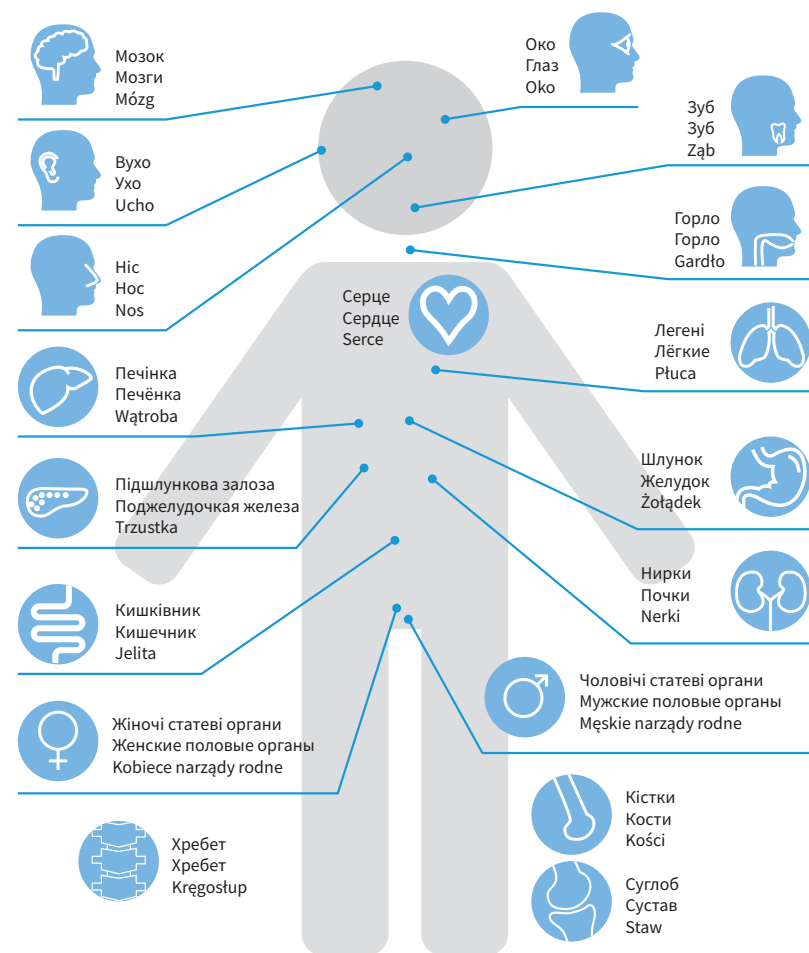
Świadczenia	Strona internetowa*	Języki
Osoby, które przybyły do Polski z Ukrainy po 24 lutego 2022, muszą uzyskać numer PESEL (osobisty numer identyfikacyjny), aby skorzystać nieodpłatnie ze świadczeń zdrowotnych lub wizyty u lekarza.		
Infolinia NFZ (Narodowy Fundusz Zdrowia) dla obywateli Ukrainy w celu znalezienia lekarza rodzinnego lub specjalisty: <ol style="list-style-type: none"> <li>800 190 590, bezpłatna, czynna całą dobę</li> <li>800 137 200, bezpłatna, czynna całą dobę 18:00-8:00 codziennie oraz 24 h na dobę w weekendy i święta państwowe</li> </ol>		
Jeśli lekarz rodzinny skieruje Cię do specjalisty, musisz umówić się na wizytę: <ul style="list-style-type: none"> <li>Znajdź najbliższego specjalistę dzwoniąc na infolinię NFZ (800 190 590) lub wybierz specjalistę online, skanując kod QR</li> </ul>		
Aby skorzystać z pomocy psychologicznej, zadzwoń pod numer <ol style="list-style-type: none"> <li>800 70 22 22 dla dorosłych</li> </ol>		
		
W sprawie szczepienia COVID-19 zadzwoń pod numer 989		

\*Należy pamiętać, że dostępność świadczeń realizowanych w różnych językach może się zmieniać

## Корисні фрази / Полезные выражения / Przydatne zwroty

Мені потрібен лікар	Мне нужен врач	Potrzebuję lekarza
Я почуваюся хворою/ Я не почуваю себе добре	Я плохо себя чувствую/ Я чувствую недомогание	Jestem chora/y; źle się czuję
Я вагітна	Я беременна	Jestem w ciąży
У мене алергічна реакція	У меня аллергическая реакция	Mam reakcję alergiczną
Мені важко дихати	Мне трудно дышать	Mam trudności z oddychaniem
Я відчуваю запаморочення	У меня кружится голова	Kręci mi się w głowie
Я діабетик	Я диабетик	Mam cukrzycę
Мені потрібен інсулін	Мне нужен инсулин	Potrzebuję insulinę
У мене грибок стопи	У меня грибок на ноге	Mam grzybicę stóp
Я маю вагінальну грибкову інфекцію (молочниця)	У меня вагинальная грибковая инфекция (молочница)	Mam infekcję grzybiczą pochwy
Мене зґвалтували	Меня изнасиловали	Zostałam zgwałcona
У мене рак/туберкульоз/ВІЛ	У меня рак/туберкулёз/ВИЧ	Mam raka/gruźlicę/HIV
Мені потрібен рецепт на ліки	Мне нужен рецепт на лекарства	Potrzebuję receptę na lek
Мені потрібно продовжити лікування	Мне нужно продолжить лечение	Muszę kontynuować leczenie
Моя дитина хвора	Мой ребёнок болен	Moje dziecko jest chore
У дитини болить горло/ кашель	У моего ребёнка болит горло/ кашель	Moje dziecko ma ból gardła /kaszel
Мій дитині потрібно зробити щеплення	Моему ребёнку нужно сделать прививки	Moje dziecko musi być zaszczepione
У моєї дитини головні воші	У моего ребёнка головные вши	Moje dziecko ma wszy
Я хочу вакцинуватись проти COVID-19	Я хочу вакцинироваться против COVID-19	Chcę się zaszczepić przeciwko Covid-19
Мені потрібен психолог	Мне нужен психолог	Potrzebuję psychologa
У мене немає апетиту/ Я переїдаю	У меня нет аппетита/ Я переедаю	Nie mam apetytu/ Objadam się
Я не розумію, потрібен перекладач	Я не понимаю, нужен переводчик	Nie rozumiem, potrzebuję tłumacza
Я не розумію, потрібен перекладач жестової мови	Я не понимаю, нужен сурдопереводчик	Nie rozumiem, potrzebuję tłumacza języka migowego
Я даю/не даю згоду	Я даю/не даю согласие	Udzielam zgodę/ nie udzielam zgody

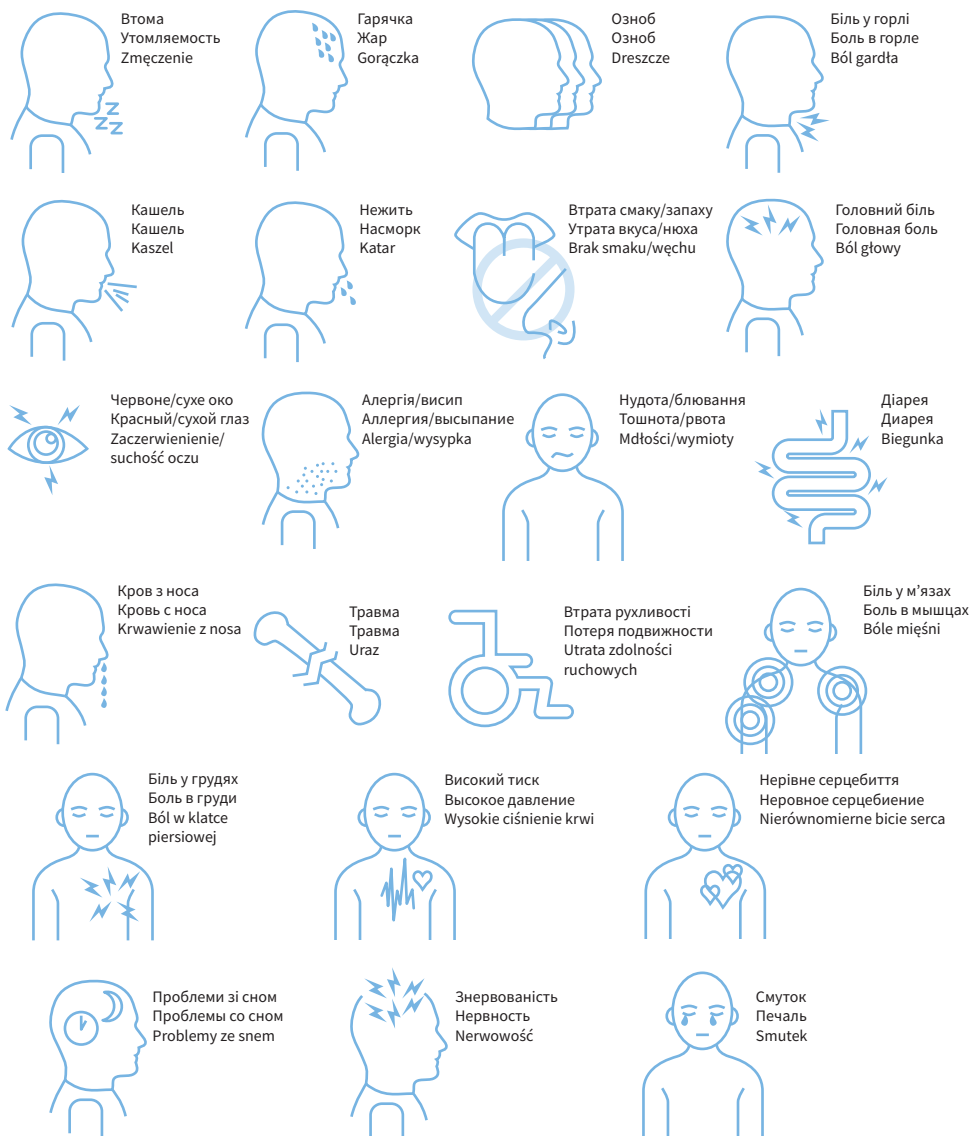
## З чим у вас зараз проблема? / С чем у вас сейчас проблема? Co Panu/Pani dolega?



## Наскільки сильний ваш біль? / Насколько сильная ваша боль? / Jak silny jest ból?



## Які у вас симптоми? / Какие у вас симптомы? Jakie ma Pan/i objawy?



## Мої поради щодо здоров'я

### Введення

#### Поради та рекомендації щодо здоров'я

Наступні сторінки пропонують поради та рекомендації із різних аспектів здоров'я, які допоможуть вам залишатися здоровими у поточній ситуації. Залишатися здоровим тілом і розумом – це найкраще, що ви можете зробити для себе, своїх близьких і громад, які приймають вас у своїй країні.

#### Будьте ласкаві до себе та інших

Дотримуватися цих порад може бути важко або навіть неможливо у поточній ситуації. Просто спробуйте запам'ятати їх, і робити прості кроки, підтримуючи інших, коли ви можете.

#### Попросіть більше допомоги, якщо вона вам потрібна

Це завжди гарна ідея - попросити про допомогу для вашого здоров'я і здоров'я вашої родини. Медичні працівники у найближчому закладі первинної медичної допомоги або сімейний лікар можуть дати вам раду та направити вас до конкретних послуг. Якщо ви перебуваєте із сім'єю, яка вас приймає, вони також можуть сказати вам, де ви можете отримати медичні послуги та догляд.

Залишайтеся здоровими!

### Зміст

- COVID-19 та інші респіраторні захворювання
- Вакцинація
- Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка
- Харчування
- Здоров'я матері, новонароджених і дитини

## COVID-19 та інші респіраторні захворювання

### COVID-19: Вакцинуйтеся

Ви маєте право на безкоштовну вакцинацію від COVID-19 у Польщі. Вакцини проти COVID-19 дуже ефективні для запобігання важкого перебігу захворювання й ускладнень. Пройдіть повний курс вакцинації проти COVID-19 та отримайте бустерну дозу, якщо вам запропонують. Це особливо важливо, якщо вам більше 60 років або у вас є хронічні захворювання.

### Захистити себе від респіраторних захворювань

Важливо вживати наступних заходів, щоб захистити себе та людей навколо вас:

- **Носіть маску**

Носіть маску, за потреби, яка добре прилягає, захищає і є комфортною для вас. Хоча це може бути не завжди обов'язковим, рекомендується носити маску в приміщенні, у громадських місцях, у переповнених чи закритих місцях.

- **Дотримуйтесь фізичної дистанції**

Тримайтеся на відстані не менше 1 метра від інших, якщо це можливо. Уникайте тісного контакту з хворими людьми. Намагайтеся уникати погано провітрюваних приміщень і багатолюдних або закритих приміщень.

- **Часто мийте руки**

Часто мийте руки з милом протягом не менше 20 секунд, особливо після того, як ви були у громадському місці. Ви також можете використовувати дезінфікуючий засіб для рук, який містить не менше 60% спирту, якщо він доступний.

- **Прикривайтеся під час кашлю чи чхання**

Завжди прикривайте рот і ніс хустинкою або внутрішньою частиною ліктя, коли ви кашляєте або чхаєте. Викиньте використану хустинку у смітник і відразу ж помийте руки.

- **Слідкуйте за своїм здоров'ям щодня**

Будьте уважні до симптомів, таких як лихоманка, кашель, задишка чи інших симптомів респіраторного захворювання. Зверніться до найближчого закладу первинної медичної допомоги або до сімейного лікаря, якщо у вас з'являться ці симптоми.

- **Дотримуйтесь рекомендацій щодо ізоляції**

Якщо у вас позитивний результат тесту на COVID-19 або ви маєте симптоми, будь-ласка, залишайтеся вдома. Ізверніться за медичною допомогою, у разі необхідності.

**Щоб поставити свої запитання щодо COVID-19 чи інших тем, пов'язаних зі здоров'ям та війною в Україні, відвідайте веб-сайт: [healthbuddy.plus](https://healthbuddy.plus)**

## Вакцинація

### Чому вакцинація важлива?

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

### Чи можу я отримати щеплення у Польщі?

Обов'язкові щеплення для дітей у Польщі безкоштовні. Щодо необов'язкових дитячих щеплень і вакцинації дорослих, проконсультуйтеся з сімейним лікарем, оскільки вони можуть бути платними. Якщо ви та ваша дитина залишаєтесь у Польщі більше 3 місяців, вакцинація відповідно до польського календаря щеплень є обов'язковою. Ваша дитина може отримати щеплення, якщо вона не повністю вакцинована, і ваш сімейний лікар або педіатр у Польщі може розробити індивідуальну програму вакцинації відповідно до ваших українських записів про щеплення.

Якщо ви не впевнені у статусі її вакцинації і не маєте записів про щеплення, ваша дитина буде вважатися невакцинованою та має пройти повний курс щеплень. Дізнайтеся більше у найближчому закладі первинної медичної допомоги або сімейного лікаря.

### Від яких найсерйозніших захворювань я або моя дитина повинні бути вакциновані?

Одними з найсерйозніших захворювань, від яких захищає вакцинація, є поліомієліт, кір, дифтерія і правець. У теперішній ситуації, коли багато людей переміщені і можуть жити в умовах, де людно, особливо важливо захистити вас і ваших дітей вакцинацією та слідкувати за симптомами. Це також дозволить запобігти спалахам поліомієліту, кору та дифтерії у вашій громаді.

- **Поліомієліт**

Поліомієліт вражає центральну нервову систему і спинний мозок. У більшості випадків захворювання на поліомієліт, симптоми не виникають на ранніх стадіях або ж виникають легкі симптоми, такі як лихоманка і біль у животі. У важких випадках вони можуть призвести до потенційно пожиттєвого паралічу рук і ніг, і навіть смерті. Ліків від поліомієліту не існує. Запобігти йому можна тільки за допомогою вакцинації.

- **Кір**

Кір викликає висип на шкірі і може зробити дитину дуже хворою. У важких випадках захворювання може викликати високу температуру, пневмонію, сліпоту і навіть смерть.



Щоб захистити дітей від кору, переконайтеся, що вони вакциновані. У більшості країн діти отримають вакцину КПК, яка захищає їх від кору, паротиту та краснухи.

#### • Дифтерія

Дифтерія – серйозна бактеріальна інфекція, зазвичай поширюється через кашель або чхання. Потрапивши в дихальну систему, бактерії виробляють отруту, яка може викликати слабкість, біль у горлі, лихоманку і набряк шийних залоз. Навіть при лікуванні захворювання може призвести до серйозних ускладнень, включаючи смерть приблизно у 10% випадків.

#### • Правець

Правець є серйозною хворобою, яку можна підхопити через спори бактерій, які живуть в ґрунті, слині, пилі і гною. Бактерії можуть потрапити в організм через глибокі порізи, рани або опіки. Інфекція може призвести до тривалої інвалідності, хронічної рани або кісткової інфекції та смерті, особливо якщо поранені пацієнти не отримують негайної допомоги.

### Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка

**Наведені нижче практики можуть допомогти вам підтримати ваше психічне здоров'я у разі, якщо ви відчуваєте стрес або тривогу:**

#### 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. Постарайтесь 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 керувати цими речами. 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 покладайтесь на наведені вище методи самопомоги, а зверніться за професійною допомогою:

- труднощі зі сном;
- поганий настрій протягом  $\geq 2$  тижнів;
- 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.



Послуги для підтримки психічного здоров'я доступні в рамках національної системи охорони здоров'я Польщі, і доступ до них можна отримати без попереднього направлення від сімейного лікаря. Інформацію про доступні послуги психічного здоров'я можна знайти на веб-сайті для пацієнтів у Польщі:

<https://pacjent.gov.pl/zapobiegaj/zadbaj-o-swoje-zdrowie-psychiczne>

## Харчування

Збалансований і різноманітний раціон, що складається з широкого спектра поживних і смачних продуктів, сприяє вашому здоров'ю і благополуччю. Спробуйте дотримуватися порад щодо здорової дієти наскільки це можливо:

### 1. Їжте різноманітну їжу, у тому числі фрукти і овочі

- Харчуйтеся різноманітно: цільнозернові продукти, бобові, такі як сочевиця і квасоля, свіжі фрукти і овочі, горіхи і деякі продукти тваринного походження (наприклад, м'ясо, риба, яйця і молоко).

### 2. Зменште вживання солі

- Обмежте споживання солі до 5 грамів (це приблизно чайна ложка) на день.
- Намагайтеся не обирати перероблені продукти із високим вмістом солі.

### 3. Вживайте помірну кількість жирів і олії

- Намагайтеся використовувати більш здорові жири, такі як оливкова, соєва, соняшникова або кукурудзяна олії.
- Віддавайте перевагу м'ясу птиці і риби, а не червоному м'ясу.

### 4. Обмежте споживання цукру

- Обмежте споживання солодощів і солодких напоїв.
- Вибирайте свіжі фрукти і овочі замість солодких перекусів.
- Намагайтеся не давати солодкі продукти і напої дітям.

### 5. Пийте достатньо води

- Безпечна водопровідна вода, якщо вона доступна, - це найздоровіший і найдешевший напій.

### 6. Уникайте небезпечного і шкідливого вживання алкоголю

- Алкоголь не є частиною здорового харчування. Часте надмірне вживання алкоголю збільшує ризик травм, а також може викликати захворювання печінки, рак, серцеві і психічні захворювання.

## Здоров'я матері, новонароджених і дитини

### Вагітність

Як тільки ви дізнаєтеся, що вагітні, зверніться за допомогою у зв'язку з вагітністю та пологами, емоційною підтримкою та порадами, медичною допомогою, вакцинацією, включаючи АКДП, проти грипу та COVID-19, актуальною та своєчасною інформацією про вагітність, а також порадами щодо харчування.

Кожна вагітна жінка в Польщі повинна регулярно відвідувати лікаря згідно з призначеним графіком. Хоча ви можете відмовитися від цього, відвідувати регулярні огляди є рекомендованим.

### 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 Польщі 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

Батьки з новонародженими немовлятами повинні регулярно відвідувати огляди згідно з графіком, призначеним їх лікарем.

Акушерка також має відвідувати батьків та новонароджену дитину не менше ніж 4 рази протягом перших 2 місяців життя малюка. Перший візит має відбутися не пізніше ніж за 48 годин після виписки з лікарні. Якщо ці візити не відбулися автоматично, зв'яжіться зі своїм медичним центром та/або сімейним лікарем, щоб повідомити їх про пологи та виписку з лікарні. Інколи може знадобитися деякий час, щоб надіслати ваші записи. Більше інформації про акушерок можна знайти за посиланням (тільки польською мовою):

<https://pacjent.gov.pl/system-opieki-zdrowotnej/jakie-sa-kompetencje-polozonej-poz>

І вашому тілу, і вашим почуттям знадобиться час, щоб відновитися після вагітності та пологів. Будьте терплячі й добрі до себе, постарайтеся якомога більше відпочивати, і попросіть підтримки, коли це можливо.

## 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;
- 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 проявляє будь-який з наступних тривожних симптомів, будь ласка, негайно зателефонуйте вашому лікарю або зверніться до найближчого медичного закладу:

- погано їсть;
- лихоманка (температура > 37,5 °C);
- низька температура тіла (температура < 35,5 °C);
- судоми;
- прискорене дихання (частота дихання > 60 в 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:

- 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. Малюків 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 є можливість, спробуйте годувати грудьми.

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 молоком для використання. Жодне інше молоко, зокрема молоко тваринного походження, інші продукти, такі як дитячі соки, чай або напої із сої, рису, вівса або мигдалю, не рекомендуються, якщо їх не радить медичний працівник.

## Мои советы по здоровью

### Введение

#### Советы и рекомендации по здоровью

Далее вы найдёте советы и рекомендации по различным темам в сфере здоровья, которые помогут вам позаботиться о себе в текущей ситуации. Оставайтесь здоровым физически и психически — это лучшее, что вы можете сделать для себя, своих близких и сообществ, принимающих вас в своей стране.

#### Будьте добры к себе и другим

Следовать этим советам в текущей ситуации может быть трудно или даже невозможно. Просто постарайтесь запомнить их и использовать предложенные алгоритмы, по возможности помогая другим.

#### При необходимости обратитесь за дополнительной помощью

Не нужно стесняться обращаться за помощью для себя и поддержания здоровья своей семьи. Медицинские работники из ближайшего к вам учреждения первичной медико-санитарной помощи или ваш семейный врач могут дать вам совет и направить в конкретные службы. Если вы проживаете в принимающей семье, её члены также могут подсказать вам, где получить медицинские услуги и уход.

Будьте здоровы!

### Содержание

- COVID-19 и другие респираторные заболевания
- Вакцинация
- Психическое здоровье и психосоциальная поддержка
- Питание
- Здоровье матерей, новорожденных и детей

## COVID-19 и другие респираторные заболевания

### COVID-19: Сделайте прививку

Вы имеете право на бесплатную вакцинацию от COVID-19 в Польше. Вакцины против COVID-19 очень эффективны для предотвращения тяжелого течения заболевания и осложнений. Пройдите полный курс вакцинации от COVID-19 и получите бустерную прививку, если вам её предлагают. Это особенно важно, если вы старше 60 лет или у вас есть хронические заболевания.

### Защитите себя от других респираторных заболеваний

Важно принимать меры, которые помогут защитить вас и окружающих людей:

- **Носите маску**

Надевайте маску, обеспечив максимальное прилегание, защиту и комфорт для себя. Хотя это не всегда может быть обязательным, рекомендуется носить маску в общественных местах, а также в людных, ограниченных или замкнутых пространствах.

- **Соблюдайте дистанцию**

По возможности держитесь на расстоянии не менее 1 метра от других. Избегайте тесного контакта с больными людьми. Старайтесь избегать плохо проветриваемых помещений, а также людных, ограниченных или замкнутых пространств.

- **Часто мойте руки**

Часто мойте руки с мылом и водой в течение не менее 20 секунд, особенно после того, как вы побывали в общественном месте. Вы также можете использовать дезинфицирующее средство для рук, содержащее не менее 60% спирта.

- **Прикрывайте рот и нос при кашле и чихании**

Всегда прикрывайте рот и нос бумажным платком, когда вы кашляете или чихаете, или используйте внутреннюю часть локтя. Выбросьте использованные платки в мусорное ведро и сразу же вымойте руки.

- **Следите за своим здоровьем каждый день**

Будьте внимательны к симптомам: повышенной температуре, кашлю, одышке или другим симптомам респираторных заболеваний. Обратитесь в ближайшее медицинское учреждение или к вашему семейному доктору, если у вас развиваются подобные симптомы.

- **Следуйте рекомендациям по изоляции**

Если у вас положительный результат теста на COVID-19 или есть симптомы, пожалуйста, оставайтесь дома и обращайтесь за медицинской помощью, в случае необходимости.

**Чтобы задать вопросы о COVID-19 или других темах, связанных со здоровьем или войной в Украине, посетите сайт: [healthbuddy.plus](https://healthbuddy.plus)**

## Вакцинация

### Почему прививки важны?

Прививки помогают защитить вас, ваших детей и окружающих от многих серьезных инфекционных заболеваний, таких как полиомиелит, корь, дифтерия и столбняк. Болезни, предупреждаемые с помощью прививок, могут вызывать серьезные осложнения, а многие — приводить к смерти. Все доступные в настоящее время вакцины намного безопаснее, чем болезни, которые они предотвращают, и чрезвычайно эффективны. Очень важно вакцинировать детей и взрослых всеми рекомендуемыми вакцинами и дозами, перечисленными в национальных календарях прививок Украины и принимающей страны.

### Могу ли я получить прививку в Польше?

Обязательные прививки для детей в Польше бесплатны. По поводу необязательных детских прививок и прививок для взрослых проконсультируйтесь с семейным врачом, так как они могут быть платными. Если вы и ваш ребенок проживаете в Польше больше 3 месяцев, вакцинация в соответствии с польским календарём прививок становится обязательной для вашего ребёнка. Ваш ребёнок может получить дополнительные прививки, если он/она не полностью привиты, и ваш польский семейный врач или педиатр разработает для вашего ребёнка индивидуальную программу вакцинации на основе его/её украинских прививок.

Если вы не уверены в его/её статусе вакцинации и у вас нет с собой записей о прививках, ваш ребёнок будет считаться непривитым и будет проходить график прививок с самого начала. Получить дополнительную информацию можно в ближайшем к вам медицинском учреждении или у семейного врача.

### От каких наиболее серьёзных заболеваний следует прививать себя или своего ребёнка?

Одними из наиболее серьёзных заболеваний, предотвращаемых с помощью вакцинации, являются полиомиелит, корь, дифтерия и столбняк. В нынешних условиях, когда многие люди перемещены и живут в теснённых условиях, особенно важно защитить вас и ваших детей с помощью вакцинации и мониторинга симптомов. Это также предотвратит вспышки полиомиелита, кори и дифтерии в вашем сообществе.

- **Полиомиелит**

Полиомиелит поражает центральную нервную систему и спинной мозг. В большинстве случаев инфицирования полиомиелитом на ранних стадиях не проявляется никаких симптомов или отмечаются лёгкие симптомы, такие как лихорадка и боль в животе. В тяжёлых случаях заболевание может привести к потенциально пожизненному параличу рук и ног и даже к смерти. Лекарства от полиомиелита не существует. Его можно предотвратить только иммунизацией.

### • Корь

Корь вызывает кожную сыпь и у детей может протекать очень тяжело. В серьёзных случаях заболевание вызывает высокую температуру, пневмонию, слепоту и даже смерть. Чтобы защитить детей от кори, убедитесь, что они вакцинированы. В большинстве стран дети получают вакцину КПК, которая защищает от кори, эпидемического паротита и краснухи.

### • Дифтерия

Дифтерия является серьёзной бактериальной инфекцией, обычно распространяющейся через кашель или чихание. Попав в дыхательную систему, бактерии производят яд, который может вызвать слабость, боль в горле, лихорадку и воспаление миндалин. Даже при лечении заболевание способно привести к серьёзным осложнениям, включая летальный исход примерно в 10% случаев.

### • Столбняк

Столбняк является серьёзным заболеванием, которым заражаются через споры бактерий, живущих в почве, слюне, пыли и навозе. Бактерии могут проникать в организм через глубокие порезы, раны или ожоги. Инфекция способна привести к длительной инвалидности, хронической раневой или костной инфекции и смерти, особенно если пострадавшие пациенты не получают немедленной помощи.

## Психическое здоровье и психосоциальная поддержка

**Нижеперечисленные практики могут помочь вам поддержать ваше психическое здоровье в случае, если вы испытываете стресс или тревогу:**

### Заземление

В стрессовых ситуациях вы можете чувствовать себя потерянным. Попробуйте практику заземления. Заземление означает замедление и концентрацию внимания на своем теле и ощущениях. Сосредоточьтесь на своём дыхании, почувствуйте ноги на земле. Поищите вокруг себя не вызывающие тревогу вещи. Что вы видите? Можете ли вы описать это?

### Переключение внимания

Научитесь замечать, когда проблемная мысль или чувство завладели вашим вниманием. Постарайтесь заметить и идентифицировать возникающие при стрессе чувства и мысли, с которыми трудно справиться. Это позволит вам отвлечься от них и переориентироваться на то, что вы делаете в данный момент, тем самым уменьшив стресс.

## Жизнь в соответствии со своими ценностями

Вы всегда можете жить в соответствии со своими личными ценностями, независимо от того, где вы находитесь и что вы делаете. Ваши личные ценности — это то, каким человеком вы хотите быть, например, кто-то защищает других или заботится о них. Это поможет не потерять смысл жизни и даст ощущение безопасности.

### Доброта

Протяните руку помощи, если вы видите, что другому плохо, и по мере возможности уделяйте время себе. Поговорите с кем-то, кому вы доверяете: другом или членом семьи, или даже с кем-то, кого вы встретили по пути в то место, где вы сейчас остановились. Вы почувствуете себя лучше, если сможете открыто поделиться тем, что переживаете, с кем-то, кому не всё равно.

### Возможность принятия

Тяжелые мысли и чувства болезненны, но они не вечны — приучитесь давать себе время на то, чтобы осознать и принять их, когда они возникают. Это называется «возможность принятия». Постарайтесь впустить трудные мысли и чувства, позвольте им прийти, освободите для них место. Дышите ровно.

### Физическое здоровье

Забота о своем физическом здоровье помогает улучшить ваше психическое здоровье и благополучие. По мере возможности постарайтесь:

- быть физически активным – достаточно 30 минут ходьбы;
- высыпаться;
- есть здоровую пищу.

Это нормально, если вам это не удастся. Вы находитесь в чрезвычайно стрессовой ситуации, которая для любого будет трудной. Вы делаете всё, что в ваших силах.

Однако, если вы испытываете один или несколько из перечисленных ниже симптомов или замечаете их у близкого человека, друга, подруги, соседа или соседки, пожалуйста, не полагайтесь на вышеперечисленные практики самопомощи, а обратитесь за профессиональной помощью:

- проблемы со сном;
- плохое настроение в течение  $\geq 2$  недель;
- сложно встать с кровати с утра из-за плохого настроения;
- изменения аппетита;
- трудности с концентрацией внимания и неспособность выполнять обычные повседневные функции и обязанности;
- потеря интереса к вещам, которые обычно доставляют вам удовольствие;
- длительный стресс, который может проявляться постоянными головными болями, желудочно-кишечными проблемами и даже мышечными болями;

- беспокойство, которое может выражаться в учащённом сердцебиении, затруднённом дыхании и нервозности;
- неспособность контролировать эмоции и испытывать экстремально приподнятое или подавленное настроение.

Услуги психического здоровья доступны в рамках национальной системы охраны здоровья в Польше, и к ним можно получить доступ напрямую, без предварительного направления от семейного врача. Информацию о доступных услугах психического здоровья можно найти на веб-сайте для пациентов в Польше:

<https://pacjent.gov.pl/zapobiegaj/zadbaj-o-swoje-zdrowie-psychiczne>

## Питание

Сбалансированная и разнообразная диета, состоящая из широкого спектра питательных и вкусных продуктов, поддержит Ваше здоровье и благополучие. Попробуйте следовать советам по здоровой диете насколько это возможно:

### 1. Ешьте разнообразную пищу, включая фрукты и овощи

- Включайте в рацион цельнозерновые, бобовые (такие как чечевица и бобы), свежие фрукты и овощи, орехи и некоторые продукты животного происхождения (например, мясо, рыбу, яйца и молоко).

### 2. Сократите потребление соли

- Сократите потребление соли до 5 граммов (что эквивалентно чайной ложке) в день.
- Избегайте обработанных пищевых продуктов с высоким содержанием соли.

### 3. Используйте умеренное количество жиров и масел

- Старайтесь использовать более полезные жиры, такие как оливковое, соевое, подсолнечное или кукурузное масло.
- Выбирайте птицу и рыбу вместо красного мяса.

### 4. Ограничьте потребление сахара

- Ограничьте потребление сладостей и сладких напитков.
- Отдайте предпочтение свежим фруктам и овощам вместо сладких снежков.
- Старайтесь не давать детям сладкие продукты и напитки.

### 5. Пейте достаточно воды

- Если безопасная водопроводная вода доступна, это самый здоровый и дешёвый напиток.

### 6. Избегайте опасного и вредного употребления алкоголя

- Алкоголь не является частью здорового питания. Частое, чрезмерное употребление алкоголя увеличивает риск травм, а также повреждения печени, рака, сердечно-сосудистых и психических заболеваний.

## Здоровье матерей, новорождённых и детей

### Беременность

Как только вы узнали о своей беременности, обратитесь за дородовой помощью, чтобы получить эмоциональную поддержку и совет, медицинскую помощь, вакцинацию, включая АКДС, прививку против гриппа и COVID-19, актуальную и своевременную информацию по беременности и советы по питанию.

Каждой беременной женщине в Польше нужно регулярно посещать доктора в соответствии с составленным графиком. Хотя вы можете отказаться от этого, регулярные посещения доктора рекомендуются.

### Ситуации, когда необходимо обратиться к врачу

Если у вас присутствуют какие-либо из следующих симптомов, не ждите регулярного посещения, а немедленно обратитесь к своему доктору или в ближайшую больницу:

- вагинальное кровотечение или выделения;
- высокая температура или сильная слабость, не позволяющая встать с постели;
- отеки рук, лица и ног;
- сильные головные боли с помутнением зрения;
- сильная боль в животе;
- боль любого рода;
- сильные спазмы;
- учащённое сердцебиение;
- головокружение или обморок;
- снижение активности ребёнка;
- одышка.

### Роды

Согласно нормам системы здравоохранения, стандартной практикой в Польше являются роды в больнице. Простым правилом, позволяющим определить, когда необходимо обратиться в больницу является правило 5-1-1: ваши схватки происходят не реже чем каждые 5 минут, длятся по 1 минуте каждая и сохраняются без перерыва не менее 1 часа.

Если вы поддерживаете мать во время родов, важнее всего — сохранять спокойствие самому и обеспечивать спокойствие матери:

- Сделайте несколько глубоких вдохов и сосредоточьтесь на предстоящей задаче.
- Напомните матери, чтобы она дышала, и поощряйте её к тому, чтобы она делала вдох между схватками.
- Позвоните своему специалисту по здравоохранению, если позволит время. Он может консультировать вас на всех этапах родов и вызвать вам скорую помощь.



## После рождения ребенка

Родители новорождённых детей должны посещать регулярные осмотры в соответствии с графиком, утверждённым их врачом.

Акушерка также будет навещать родителей и новорождённого ребёнка не меньше 4 раз на протяжении первых 2 месяцев жизни ребёнка. Первый визит должен состояться не позже, чем 48 часов после выписки с больницы. Если эти визиты не происходят автоматически, пожалуйста, свяжитесь с вашим медицинским центром и/или семейным врачом, чтобы уведомить их о родах и выписке из больницы. Иногда может потребоваться некоторое время, чтобы передать вашу информацию. Больше информации про акушеров можно найти на сайте (только на польском языке):

<https://pacjent.gov.pl/system-opieki-zdrowotnej/jakie-sa-kompetencje-polozonej-poz>

Вам потребуется время, чтобы физически и эмоционально восстановиться после беременности и родов. Будьте терпеливы и добры к себе, постарайтесь как можно больше отдыхать и по возможности просите о поддержке.

## В каких случаях звонить своему врачу

Если у вас присутствуют какие-либо из наведённых ниже симптомов, пожалуйста не ждите следующего планового осмотра или визита акушерки, а позвоните своему врачу или обратитесь в ближайшую больницу:

- у вас температура 38°C или выше;
- вы используете более одной гигиенической прокладки в час, у вас выходят большие сгустки (больше 5 копеечной монеты) или усиливается кровотечение;
- было кесарево сечение или эпизиотомия, и шов сильно покраснел, появился отёк, или выходит гной;
- у вас появились боль, отёк или болезненность в ногах;
- ваша грудь стала горячей на ощупь, болезненной, покраснела, появились любые трещины или кровяные выделения из соска или ареолы (тёмная область груди);
- выделения из влагалища приобрели неприятный запах;
- у вас болезненное мочеиспускание, внезапные позывы к мочеиспусканию, или вы не можете его контролировать;
- усиливающаяся боль во влагалищной области;
- появилась или усилилась боль в животе;
- развивается кашель или боль в груди, тошнота или рвота;
- появились сильные головные боли или изменения зрения;
- вы впадаете в депрессию или у вас возникли галлюцинации, суицидальные мысли или любые мысли о причинении вреда вашему ребёнку.

## Уход за новорождённым ребёнком

### Для новорождённых (первые 28 дней жизни)

Если у вашего ребёнка проявляется любой из следующих опасных симптомов, пожалуйста, не ждите следующего планового осмотра, а обратитесь к своему доктору или в ближайшую больницу:

- он плохо ест;
- лихорадка (температура > 37.5 °C);
- низкая температура тела (температура < 35.5 °C);
- судороги;
- учащённое дыхание (частота дыхания > 60 в минуту);
- сильное втяжение грудной клетки;
- отсутствие спонтанных движений;
- любая желтуха в первые 24 часа после рождения, или жёлтые ладони и подошвы в любом возрасте;
- гнойные выделения из пупка или кровотечение из культи пуповины или среза.

### Для младенцев старше 28 дней

Если у вашего ребёнка проявляется любой из следующих признаков, пожалуйста, не ждите следующего планового осмотра, а немедленно обратитесь к своему доктору или в ближайшую больницу:

- отказ от кормления при многократных последовательных попытках покормить ребёнка;
- диарея и обильные срыгивания;
- простуда, при которой состояние не улучшается или ухудшается;
- сыпь;
- признаки обезвоживания (уменьшилось количество мокрых подгузников — должно быть от 6 до 8 в день, не выделяются слёзы во время плача, у ребёнка западают глаза или родничок на макушке);
- выделения из ушей;
- непрекращающийся плач.

### Грудное вскармливание младенцев и маленьких детей

Грудное молоко является идеальной пищей для младенцев; оно безопасное, чистое и содержит антитела против многих распространённых детских заболеваний. Младенцев следует кормить исключительно грудью в течение первых 6 месяцев жизни.

С 6-месячного возраста грудное молоко должно дополняться разнообразными подходящими, безопасными и богатыми питательными веществами продуктами. Рекомендуется продолжать грудное вскармливание до 2 лет или более.



Ваше тело может вырабатывать достаточно молока для вашего ребёнка даже в периоды стресса, или если вы хотите возобновить грудное вскармливание после перерыва. По возможности старайтесь кормить грудью.

Если грудное вскармливание невозможно, то для удовлетворения потребностей младенцев в питании и защиты их от болезней, следует использовать замещающие методы кормления, такие как детские смеси.

Для младенцев в возрасте до 6 месяцев подходящим питанием является детская смесь. Не рекомендуется использовать никакое другое питание, в частности молоко животных, другие продукты, такие как детские соки, чай или напитки (в том числе рисовые, овсяные или миндальные) без рекомендации врача.

## Moje wskazówki zdrowotne

### Wprowadzenie

#### Porady i wskazówki dotyczące zdrowia

Na poniższych stronach znajdziesz wskazówki i porady na różne tematy związane ze zdrowiem, które w obecnej sytuacji pomogą Ci zachować zdrowie. Zadbanie o zdrowie ciała i umysł to najlepsze, co możesz zrobić dla siebie, swoich bliskich i społeczności, które przyjmują Cię w swoim kraju.

#### Bądź życzliwy dla siebie i innych

W obecnej sytuacji zastosowanie tych wskazówek może być trudne lub wręcz niemożliwe. Po prostu postaraj się je zapamiętać i wdrażać krok po kroku, wspierając jeśli możesz innych.

#### Poproś o pomoc, zawsze gdy jej potrzebujesz

Aby zadbać o zdrowie swoje i rodziny, zawsze dobrze jest poprosić o pomoc. Pracownicy ochrony zdrowia w najbliższej placówce podstawowej opieki zdrowotnej lub lekarz rodzinny będą mogli udzielić Ci porady i właściwie skierować, jeżeli potrzebne będą konkretne świadczenia zdrowotne. Jeśli mieszkasz u rodziny, która Cię przyjęła, ona również może podpowiedzieć Ci, gdzie należy się zgłosić w celu uzyskania świadczeń opieki zdrowotnej.

Trzymaj się i bądź zdrow!

### Spis treści

- COVID-19 i inne choroby układu oddechowego
- Szczepienia
- Zdrowie psychiczne i wsparcie psychospołeczne
- Odżywianie
- Opieka nad matką, noworodkiem i małym dzieckiem

## COVID-19 i pozostałe choroby układu oddechowego

### Zaszczep się przeciw COVID-19

W Polsce możesz bezpłatnie zaszczepić się przeciw COVID-19. Szczepionki przeciw COVID-19 skutecznie zapobiegają ciężkiej postaci choroby i powikłaniom. Jeżeli będą oferowane szczepienia, to przyjmij wszystkie zalecane dawki szczepionki przeciw COVID-19 oraz dawkę przypominającą. Szczepienia są szczególnie ważne dla osób powyżej 60 roku życia lub osób z chorobami przewlekłymi.

### Zadbaj o ochronę przed chorobami układu oddechowego

Ważne jest, aby podjąć niezbędne środki, który pomogą Ci chronić siebie i osoby z Twojego otoczenia:

- **Noś maskę**

Noś maskę zgodnie z obowiązującymi zaleceniami, najlepiej dopasowaną do Twoich potrzeb, zapewniającą ochronę i wygodę. Pomimo, że nie zawsze jest to wymagane, zaleca się noszenie maski podczas przebywania w miejscach publicznych, a także w zatłoczonych, zamkniętych lub niewielkich pomieszczeniach.

- **Zachowuj dystans fizyczny**

Jeśli to możliwe, zachowuj odległość co najmniej 1 metra od innych osób. Unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które są chore. Staraj się unikać słabo wentylowanych miejsc oraz zatłoczonych, zamkniętych lub niewielkich pomieszczeń.

- **Często myj ręce**

Często myj ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund, a szczególnie po przebywaniu w miejscu publicznym. Możesz również użyć środka do odkażania rąk, który zawiera co najmniej 60% alkoholu, jeśli jest dostępny.

- **Zakrywaj usta i nos, gdy kaszlesz lub kichasz**

Zawsze zakrywaj usta i nos chusteczką albo zgięciem łokcia, gdy kaszlesz lub kichasz. Wyrzuć zużyte chusteczki do kosza i natychmiast umyj ręce.

- **Codziennie monitoruj stan swojego zdrowia**

Zachowaj czujność, jeśli zaobserwujesz następujące objawy: gorączka, kaszel, duszności lub inne objawy chorób układu oddechowego. Jeżeli wystąpią u Ciebie wskazane objawy, skontaktuj się z najbliższą placówką podstawowej opieki zdrowotnej lub lekarzem rodzinnym.

- **Przestrzegaj zaleceń dotyczących izolacji**

Jeśli uzyskasz dodatni wynik testu na obecność COVID-19 lub wystąpią u Ciebie objawy choroby, pozostań w domu i w razie potrzeby skorzystaj z pomocy medycznej.

**Jeżeli masz pytania dotyczące COVID-19 lub innych chorób układu oddechowego, wejdź na stronę: [healthbuddy.plus](https://healthbuddy.plus)**

## Szczepienia

### Dlaczego szczepionki są tak ważne?

Szczepionki pomagają chronić Ciebie, Twoje dzieci i osoby z Twojego otoczenia przed wieloma poważnymi chorobami zakaźnymi, takimi jak polio, odra, błonica i tężec. Choroby, którym można zapobiec dzięki szczepieniu, mogą powodować groźne powikłania, a wiele z nich może skończyć się śmiercią. Wszystkie dostępne obecnie szczepionki są znacznie bezpieczniejsze niż choroby, którym zapobiegają i niezwykle skuteczne. Bardzo ważne jest, aby w ramach szczepień dzieci i dorosłych, przyjąć wszystkie zalecane szczepionki i dawki przewidziane w krajowym programie szczepień obowiązującym w Ukrainie i w kraju przyjmującym.

### Czy mogę zaszczepić się w Polsce?

Szczepienia obowiązkowe dla dzieci w Polsce są bezpłatne. W sprawie nieobowiązkowych szczepień dla dzieci i szczepień dla dorosłych skonsultuj się z lekarzem rodzinnym, ponieważ mogą być one odpłatne. Jeżeli przebywasz w Polsce z dzieckiem dłużej niż 3 miesiące, dziecko zostanie objęte obowiązkowymi szczepieniami zgodnie z polskim kalendarzem szczepień. Może również otrzymać szczepienia uzupełniające, jeśli nie zostało w pełni zaszczepione, to lekarz rodzinny lub pediatra przygotowuje indywidualny program szczepień dla Twojego dziecka na podstawie ukraińskiej dokumentacji szczepień.

Jeżeli nie jesteś pewna, czy dziecko otrzymało wszystkie szczepienia i nie posiadasz dokumentacji szczepień, dziecko traktowane będzie jako niezaszczepione i przejdzie przez kalendarz szczepień od początku.

Więcej informacji na temat szczepień możesz uzyskać w najbliższej placówce podstawowej opieki zdrowotnej lub u lekarza rodzinnego.

### Przeciwko jakim najcięższym chorobom należy zaszczepić siebie lub dziecko?

Najcięższe choroby, którym zapobiega się poprzez szczepienia, to polio, odra, błonica i tężec. W obecnej sytuacji, gdy wiele osób zostało wysiedlonych i może mieszkać w przepchniętych miejscach, szczególnie ważne jest, abyś zadbała o ochronę siebie i swoich dzieci, korzystając ze szczepień i monitorując objawy. Szczepienia będą również zapobiegały epidemii polio, odry i błonicy w Twojej społeczności.

- **Polio**

Polio atakuje ośrodkowy układ nerwowy i rdzeń kręgowy. Większość zakażeń przebiega bezobjawowo we wczesnym stadium lub powoduje łagodne objawy, takie jak gorączka i ból brzucha. W ciężkich przypadkach polio może spowodować trwający potencjalnie przez całe życie paraliż rąk i nóg, a nawet śmierć. Na polio nie ma lekarstwa. Chorobie można zapobiegać jedynie poprzez szczepienia ochronne.

### • Odra

Odra objawia się wysypką skórą i może mieć bardzo ciężki przebieg. W ciężkich przypadkach powoduje wysoką gorączkę, zapalenie płuc, ślepotę, a nawet śmierć. Aby chronić dzieci przed odra, należy upewnić się, czy zostały zaszczepione. W większości krajów dzieci otrzymują szczepionkę MMR, która chroni je przed odra, świnką i różyczką.

### • Błonica

Błonica to poważne zakażenie bakteryjne, które na ogół rozprzestrzenia się poprzez kaszel lub kichanie. Po wnikięciu do układu oddechowego bakterie wytwarzają truciznę, która może powodować osłabienie, ból gardła, gorączkę i obrzęk gruczołów szyi. Nawet w przypadku zastosowania leczenia, choroba może prowadzić do ciężkich powikłań, a w około 10% przypadków do śmierci.

### • Tężec

Tężec to ciężka choroba, którą powoduje kontakt z zarodnikami bakterii żyjących w glebie, ślinie, kurzu i oborniku. Bakterie mogą przedostać się do organizmu poprzez głębokie skaleczenia, rany lub oparzenia. Choroba może prowadzić do długotrwałej niepełnosprawności, przewlekłego zakażenia ran lub kości, a także do śmierci, zwłaszcza jeśli pacjenci z obrażeniami nie otrzymają natychmiastowej opieki.

## Zdrowie psychiczne i wsparcie psychospołeczne

**Jeżeli doświadczasz stresu lub stanów niepokoju, poniższe techniki mogą pomóc Ci zadbać o zdrowie psychiczne:**

### Grunтовanie

W sytuacjach stresowych może pojawić się uczucie zagubienia. W takich przypadkach może pomóc praktyka grunтовania. Grunтовanie oznacza spowolnienie i skupienie się na własnym ciele i odczuciach. Skup się na oddechu i poczuj swoje stopy stojące pewnie na ziemi. Szukaj wokół siebie rzeczy, które nie powodują stresu. Co widzisz? Czy możesz to opisać?

### Uwalnianie trudnych myśli

Nauč się rozpoznawać chwile, w których skupiasz uwagę na trudnych myślach lub uczuciach. Postaraj się zauważyć i zidentyfikować trudne uczucia i myśli, które pojawiają się, gdy narasta stres. Opisana technika pomaga uwolnić się od trudnych myśli i uczuć i skoncentrować się na tym, co robisz w danej chwili, a to może pomóc zmniejszyć poziom odczuwanego stresu.

## Postępowanie zgodne z własnymi wartościami

Zawsze możesz żyć zgodnie z własnymi wartościami bez względu na to, gdzie jesteś lub co robisz. Twoje wartości określają to, jakiego rodzaju osobą chcesz być, np. kimś, kto chroni lub troszczy się o innych. Dzięki temu możesz mieć poczucie sensu życia i bezpieczeństwa.

### Bycie życzliwym

Wyciągnij rękę do innej osoby, jeżeli zauważysz, że cierpi, ale kiedy tylko możesz, znajdź również czas dla siebie. Porozmawiaj z kimś zaufanym – przyjacielem lub członkiem rodziny, a nawet z kimś, kogo poznałeś podczas podróży do miejsca, w którym teraz przebywasz. Otworzenie i podzielenie się swoimi doświadczeniami z osobą, dla której ważne jest Twoje dobro, może sprawić, że poczujesz się lepiej.

### Znajdowanie przestrzeni

Trudne myśli i uczucia niosą ból, ale na ogół przemijają. Pamiętaj, że musisz dać sobie czas na to, aby je zauważyć i zaakceptować, jeżeli się pojawią. Technikę tę określa się mianem „znajdowania przestrzeni”. Postaraj się świadomie oddychać, gdy doświadczasz trudnych myśli i uczuć. Pozwól im przyjść i zrób dla nich miejsce. Przez cały czas równomiernie oddychaj.

### Zdrowie fizyczne

Zadbanie o zdrowie fizyczne pomaga poprawić samopoczucie i zdrowie psychiczne. Na tyle, na ile możesz, staraj się:

- zachowywać aktywność fizyczną – wystarczy nawet 30-minutowy spacer;
- wysypiać się;
- zdrowo odżywiać się.

Nic się nie stanie, jeżeli nie jesteś w stanie przestrzegać powyższych wskazówek. W tej chwili znajdujesz się w niezwykle stresującej sytuacji, która dla każdego byłaby trudna – robisz wszystko, co w Twojej mocy.

Jeżeli jednak zauważysz u siebie lub swoich bliskich, przyjaciół czy znajomych jeden lub więcej z poniższych objawów, nie polegaj wyłącznie na powyższych technikach samoopieki tylko skorzystaj z profesjonalnej pomocy:

- trudności ze snem;
- obniżenie nastroju utrzymujące się ponad 2 tygodnie;
- trudności z wstaniem rano z łóżka z powodu złego nastroju;
- zmiany apetytu;
- trudności z koncentracją lub niezdolność do wykonywania zwyczajowych, codziennych czynności i obowiązków;
- brak zainteresowania tym, co na ogół sprawiało Ci przyjemność;
- długotrwałe utrzymujący się stres, który może przejawiać się uporczywymi bólami głowy, zaburzeniami ze strony układu pokarmowego, a nawet bólem mięśni;

- stany niepokoju i lękowe, które mogą przejawiać się przyspieszonym tętnem, trudnościami w oddychaniu i poczuciem zdenerwowania;
- niezdolność kontrolowania emocji i doświadczanie ekstremalnie obniżonego nastroju lub pobudzenia.

W Polsce świadczenia z zakresu ochrony zdrowia psychicznego dostępne są w ramach powszechnego systemu ochrony zdrowia i aby z nich skorzystać nie jest potrzebne skierowanie od lekarza rodzinnego. Informacje o dostępnych świadczeniach z zakresu ochrony zdrowia psychicznego można znaleźć na stronie internetowej przeznaczonej dla pacjentów:

<https://pacjent.gov.pl/tag/pacienti-z-ukraini>

## Odżywianie

Zrównoważona i różnicowana dieta uwzględniająca bogaty zestaw pożywnych i smaczych produktów, zapewnia zdrowie i dobre samopoczucie. Postaraj się stosować poniższe wskazówki tak często, jak będzie to możliwe:

### 1. Spożywaj różnorodne produkty, w tym warzywa i owoce

- Spożywaj pełnoziarniste zboża, rośliny strączkowe, takie jak soczewica i fasola, świeże owoce i warzywa, orzechy oraz niektóre pokarmy pochodzenia zwierzęcego (np. mięso, ryby, jaja i mleko).

### 2. Ogranicz spożycie soli

- Ogranicz spożycie soli do 5 gramów (równowartość jednej łyżeczki) dziennie.
- Unikaj przetworzonej żywności o wysokiej zawartości soli.

### 3. Spożywaj umiarkowane ilości tłuszczów i olejów

- Staraj się sięgać po zdrowsze tłuszcze, takie jak oliwa z oliwek, olej sojowy, słonecznikowy lub kukurydziany.
- Wybieraj drób i ryby zamiast czerwonego mięsa.

### 4. Ogranicz spożycie cukru

- Ogranicz spożycie słodczy i napojów słodzonych.
- Wybieraj świeże owoce i warzywa zamiast słodkich przekąsek.
- Unikaj podawania dzieciom słodzonych pokarmów i napojów.

### 5. Pij wystarczającą ilość wody

- Jeśli woda z kranu jest bezpieczna do spożycia, to jest to najzdrowszy i najtańszy napój.

### 6. Unikaj niebezpiecznego i szkodliwego spożywania alkoholu

- Alkohol nie jest składnikiem zdrowej diety. Częste, nadmierne spożywanie alkoholu zwiększa ryzyko urazów, a także uszkodzenia wątroby, raka, chorób serca i chorób psychicznych.

## Opieka nad matką, noworodkiem i małym dzieckiem

### Ciąża

Jak tylko dowiesz się, że jesteś w ciąży, skorzystaj z opieki nad kobietami w ciąży w celu uzyskania wsparcia emocjonalnego i porad oraz opieki medycznej, szczepień, w tym DTP (błonica-tęzec-krztusiec), przeciw grypie i COVID-19, a także właściwych informacji o przebiegu ciąży oraz porad żywieniowych.

W Polsce wszystkie kobiety w ciąży powinny regularnie zgłaszać się do lekarza na wyznaczone, planowe wizyty. Możesz z nich zrezygnować, niemniej kobietom w ciąży zaleca się odbywanie wizyt kontrolnych.

### Wiedza, kiedy należy wezwać lekarza

Jeśli zaobserwujesz u siebie którykolwiek z następujących objawów, nie czekaj do czasu następnej wizyty kontrolnej, ale skontaktuj się natychmiast ze swoim lekarzem lub udaj się do najbliższego szpitala z oddziałem ginekologiczno-położniczym:

- krwawienie z pochwy lub wyciek płynu;
- wysoka gorączka lub uczucie dużego osłabienia uniemożliwiające wstanie z łóżka;
- obrzęk rąk, twarzy i nóg;
- silne bóle głowy, którym towarzyszy nieostre widzenie;
- silny ból brzucha;
- ból dowolnego rodzaju;
- silne skurcze;
- palpitacje serca;
- zawroty głowy lub omdlenia;
- zmniejszona aktywność dziecka;
- duszność.

### Poród

W Polsce zgodnie ze standardem opieki kobiety rodzą w szpitalach. Zgodnie z prostą zasadą 5-1-1- do szpitala należy się udać się, gdy skurcze występują co najmniej co 5 minut, trwają po 1 minucie i utrzymują się nieprzerwanie od co najmniej 1 godziny.

Jeśli wspierasz rodzącą podczas porodu, najważniejsze są dwie rzeczy – zachowanie spokoju i zadbanie o to, aby rodząca zachowała spokój:

- Weź kilka głębokich oddechów i skup się na czekającym Cię zadaniu.
- Przypominaj rodzącej o oddychaniu i zachęcaj ją do oddychania podczas skurczów.
- Jeśli jest na to czas, skontaktuj się z lekarzem prowadzącym lub położną. Mogą przeprowadzić Cię krok po kroku przez poród i wezwać pogotowie ratunkowe.

## Po urodzeniu dziecka

Rodzice nowo narodzonych dzieci powinni regularnie zgłaszać się z nimi na wizyty kontrolne zgodnie z zaleconym przez lekarza harmonogramem.

Odwiedzi ich również położna środowiskowa, co najmniej 4-krotnie podczas pierwszych dwóch miesięcy życia dziecka. Pierwsza wizyta powinna odbyć się nie później niż 48 godzin po wypisie ze szpitala. Jeśli wizyty nie odbędą się automatycznie w ramach systemu, skontaktuj się z ośrodkiem zdrowia i/lub lekarzem rodzinnym, aby powiadomić ich o narodzinach dziecka i wypisie ze szpitala. Niekiedy przesłanie dokumentacji może potrwać dłużej. Więcej informacji o położnej środowiskowej (tylko w jęz. polskim) znajdziesz na stronie: <https://pacjent.gov.pl/system-opieki-zdrowotnej/jakie-sa-kompetencje-poloznej-poz>

Będziesz potrzebowała czasu na to, aby dojść do siebie po ciąży i porodzie. Dotyczy to zarówno Twojego ciała, jak i stanu emocjonalnego. Bądź cierpliwa i życzliwa dla siebie, staraj się jak najwięcej odpoczywać i zawsze, gdy jest to możliwe, poproś o wsparcie.

## Kiedy wezwać pracownika ochrony zdrowia

Jeżeli zauważysz u siebie następujące objawy, nie czekaj do czasu następnej wizyty kontrolnej/wizyty położnej środowiskowej, ale natychmiast skontaktuj się z lekarzem lub udaj się do najbliższego szpitala z oddziałem ginekologiczno-położniczym:

- masz gorączkę 38°C lub wyższą;
- z powodu utrzymującego się krwawienia z dróg rodnych musisz zmieniać podpaskę częściej niż raz na godzinę; zauważysz duże skrzepy (większe niż moneta jednozłotowa) lub zwiększenie się krwawienia;
- miałaś cięcie cesarskie lub epizjotomię (nacięcie krocza) i nacięcie jest mocno zaczerwienione lub obrzęknięte lub zauważysz wyciek wydzieliny ropnej;
- pojawił się nowy ból, obrzęk lub tkliwość w nogach;
- piersi są gorące w dotyku, zaczerwienione, obolale lub zauważysz pęknięcia lub krwawienia z brodawki lub otoczki (część piersi o ciemniejszym kolorze);
- wydzielina z pochwy staje się cuchnąca;
- odczuwasz ból podczas oddawania moczu, nagle potrzebę oddania moczu lub nie możesz kontrolować oddawania moczu;
- czujesz narastający ból w okolicy pochwy;
- pojawi się nowy lub nasilający się ból brzucha;
- pojawi się kaszel lub ból w klatce piersiowej, nudności lub wymioty;
- wystąpią silne bóle głowy lub zmiany widzenia;
- popadniesz w depresję lub doświadczysz halucynacji (omamów), myśli samobójczych lub myśli o skrzywdzeniu dziecka.

## Opieka nad nowonarodzonym dzieckiem

### Noworodki (dzieci nowo narodzone do 28 dnia życia)

Jeżeli u dziecka wystąpią następujące, groźne objawy, nie czekaj do czasu następnej wizyty kontrolnej, ale natychmiast skontaktuj się z lekarzem lub udaj się do najbliższego szpitala/ szpitala dziecięcego:

- słabo przyjmuje pokarm;
- gorączka (temperatura > 37,5 °C);
- niska temperatura ciała (temperatura < 35,5 °C);
- drgawki;
- przyspieszony oddech (częstość oddechów > 60 na minutę);
- silne zapadnięcie klatki piersiowej;
- brak spontanicznych ruchów;
- żółtaczka w ciągu pierwszych 24 godzin po urodzeniu, lub żółte dłonie i podeszwy stóp w każdym wieku;
- wydzielina ropna z pępka lub krwawienie z kikuta pępownicy lub cięcia.

### Niemowlęta w wieku powyżej 28 dni

Jeżeli u dziecka wystąpią następujące, groźne objawy, nie czekaj do czasu następnej wizyty kontrolnej, ale natychmiast skontaktuj się z lekarzem lub udaj się do najbliższego szpitala/ szpitala dziecięcego:

- odmawia karmienia w kolejnych porach karmienia;
- biegunka i wymioty częstsze niż zwykle;
- przeziębienie, które nie ustępuje lub zaostrza się;
- wysypka;
- objawy odwodnienia (mniejsza liczba mokrych pieluch – powinno być ich 6 do 8 dziennie), nie leżą mu łzy podczas płaczu, ma zapadnięte oczy lub zapadnięte miękkie miejsce na główce (ciemniaczko);
- wyciek z ucha;
- nie przestaje płakać.

### Karmienie piersią niemowląt i małych dzieci

Mleko matki jest idealnym pokarmem dla niemowląt, ponieważ jest bezpieczne, czyste i zawiera przeciwciała zapewniające ochronę przed wieloma powszechnie występującymi chorobami wieku dziecięcego. Niemowlęta powinny być karmione wyłącznie piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia.

Od szóstego miesiąca życia oprócz mleka matki należy wprowadzać odpowiednie i różnicowane pokarmy – bezpieczne i bogate w składniki odżywcze. Karmienie piersią należy kontynuować do drugiego roku życia dziecka lub dłużej. Twój organizm jest

w stanie wytworzyć wystarczającą ilość mleka dla dziecka, nawet jeżeli doświadczasz stresu lub jeśli przestałaś karmić piersią i chcesz wznowić karmienie. Jeżeli możesz, postaraj się karmić piersią.

Jeżeli karmienie piersią nie jest możliwe, można zastosować mleko zastępcze dla niemowląt, aby zaspokoić potrzeby żywieniowe dziecka i chronić je przed chorobami. Dla niemowląt poniżej szóstego miesiąca życia, odpowiednim mlekiem jest mleko zastępcze. Nie zaleca się stosowania innego mleka, np. mleka zwierzęcego, innych pokarmów, takich jak soki dla niemowląt, herbatki lub napoje, np. sojowe, ryżowe, owsiane lub migdałowe, chyba że zostały zalecone przez pracownika ochrony zdrowia.

Привітання

Примечания

Notatki

