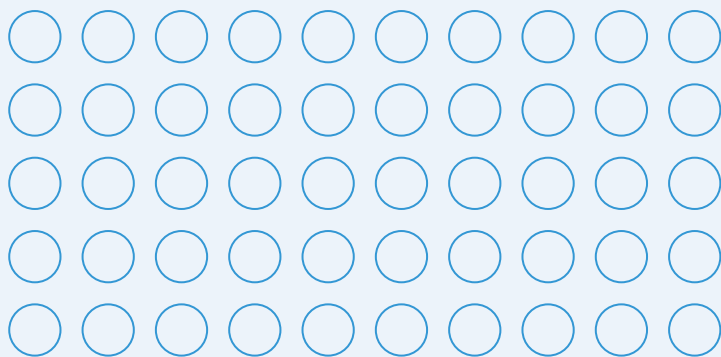

Мій супутник – буклет про здоров'я

Caietul meu de sănătate



Дорогі українські друзі, ласкаво просимо до Румунії!

Ми хочемо, щоб у вас було гарне самопочуття та здоров'я, щоб ви могли легко перевірити стан свого здоров'я, отримати належний догляд та лікування, а також запобігти погіршенню здоров'я за допомогою найкращих захисних заходів.

Мій супутник-буклет про здоров'я допоможе вам у цьому, надавши інформацію про:	
Медичні послуги та допомога в Румунії	4
Спілкування з вашим лікарем	6
○ Корисні фрази	8
○ Де проблема? / Де болить?	10
○ Наскільки сильний біль ви відчуваєте?/	10
○ Які у вас симптоми?	11
Мої корисні поради щодо здоров'я	12
○ COVID-19 та інші респіраторні захворювання	14
○ Вакцинація	16
○ Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка	20
○ Харчування	24
○ Хронічні захворювання	24
○ Сексуальне здоров'я, здоров'я матері, новонародженого та дитини	28
○ Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) та туберкульоз (ТБ)	38
Доступні медичні послуги в країні.....	42

Тримайте цю брошуру при собі і використовуйте її як супутника, щоб завжди залишатися здоровими.

У разі надзвичайної ситуації, будь ласка, телефонуйте за вказаними нижче номерами:

Номера телефонів екстреної допомоги: • Послуги швидкої медичної допомоги • Поліція • Пожежна служба	112
Румунський Червоний Хрест (для зниклих безвісти родичів/друзів)	21 317 17 18 (crr@crucearosie.ro)

Dragi prieteni ucraineni, Bine ați venit în România!

Ne dorim să fiți bine, sănătoși, să vă fie ușor să vă verificați starea de sănătate, să primiți îngrijirea și tratamentul corect și să preveniți îmbolnăvirea prin cele mai eficiente metode.

Caietul meu de sănătate vă va ajuta să faceți acest lucru, oferindu-vă informații despre:

Servicii de sănătate și îngrijire în România	5
Comunicarea cu medicul dumneavoastră	6
○ Frazе utile	8
○ Unde doare? / Unde este problema?	10
○ Cât de multă durere simțiți?	10
○ Ce simptome aveți?	11
Sfaturile mele de sănătate	13
○ COVID-19 și alte boli respiratorii	15
○ Vaccinarea	17
○ Sănătatea mintală și sprijin psihosocial	21
○ Nutriție	25
○ Boli cronice	25
○ Sănătate sexuală, sănătatea mamei, a nou-născutului și a copilului	29
○ Virusul imunodeficienței umane (HIV) și tuberculoza (TB)	39
Servicii de sănătate disponibile în țară	42

Păstrați această broșură cu dvs. și folosiți-o ca pe un companion pentru a vă menține mereu sănătoși.

În caz de urgență, vă rugăm să sunați la numerele de telefon de mai jos:

Număr de urgență: • Servicii medicale de ambulanță • Poliția • Brigada de pompieri	112
Crucea Roșie Română (Pentru rude/prieteni dispăruți)	21 317 17 18 (crr@crucearosie.ro)

Медичні послуги та допомога в Румунії

Послуги

Тимчасовий захист

Як громадянин України, який приїжджає до Румунії, ви маєте право на **безкоштовну** первинну медичну допомогу, невідкладну медичну допомогу, спеціалізовані медичні послуги, медичні матеріали та ліки, а також медичне обладнання. Щоб скористатися цими програмами, ви повинні отримати **статус тимчасового захисту**.

Щоб зареєструватися для отримання статусу тимчасового захисту, необхідно подати заяву до Генеральної інспекції з питань імміграції

[<https://dopomoha.ro/en/issue-of-the-residence-permit>]

Сімейні лікарі

Сімейні лікарі - це ваш перший контакт з системою охорони здоров'я. Як громадянину України з тимчасовим захистом, сімейні лікарі можуть надавати Вам безкоштовні послуги первинної медичної допомоги, включаючи вакцинацію. Сімейні лікарі також надають такі медичні документи:

- Направлення на спеціалізовану допомогу
- Рецепти на ліки
- Рекомендації щодо медичного догляду/паліативної допомоги вдома

Знайти найближчого до вас сімейного лікаря можна тут: <https://cas.cnas.ro/map-county>
<https://romania.servicesadvisor.net/ru>

Амбулаторна допомога

Більшість лікарень Румунії пропонують спеціалізовані медичні послуги в амбулаторіях. Для того, щоб скористатися цими послугами, вам потрібне направлення від вашого сімейного лікаря, за винятком випадків, коли ви страждаєте від одного з наступних захворювань: будь ласка, перевірте цей [список*](#). У цьому випадку ви можете просто прийти в будь-яку амбулаторію без попереднього запису. Якщо у вас немає жодного захворювання зі списку, вам потрібно буде записатися на прийом на сайті лікарні або по телефону.

Невідкладна медична допомога

Ви можете отримати **безкоштовну** лікарняну допомогу в екстрених випадках (якщо вашому життю загрожує небезпека), зателефонувавши за номером 112 або звернувшись до лікарні.

Вам не потрібне направлення від сімейного лікаря для отримання невідкладної медичної допомоги. **За винятком екстрених випадків** рекомендується спочатку звернутися до сімейного лікаря, перш ніж звертатися за невідкладною медичною допомогою.

*<https://www.formaremedicala.ro/wp-content/uploads/2014/06/lista-boli-fara-trimitere.pdf>

Servicii de sănătate și îngrijire în România

Servicii

Protecție temporară

În calitate de cetățean ucrainean care vine în România, aveți dreptul la asistență medicală primară **gratuită**, la asistență medicală de urgență, la servicii medicale specializate, la medicamente și consumabile medicale și la dispozitive medicale. Pentru a beneficia de aceste programe, trebuie să vă înregistrați pentru **“Statutul de protecție temporară”**. Pentru a vă înregistra pentru statutul de protecție temporară, trebuie să vă adresați Inspectoratului General pentru Imigrații
[<https://dopomoha.ro/en/issue-of-the-residence-permit>]

Medici de familie

Medicii de familie sunt primul dumneavoastră contact cu sistemul de sănătate. În calitate de cetățean ucrainean cu protecție temporară, medicii de familie vă vor oferi servicii gratuite de asistență medicală primară, inclusiv vaccinări. De asemenea, medicii de familie furnizează documente medicale pentru următoarele:

- Trimiterea la un medic specialist
- Rețete pentru medicamente
- Recomandări pentru îngrijiri medicale/îngrijiri paliative la domiciliu

Puteți găsi cel mai apropiat medic de familie aici: <https://cas.cnas.ro/map-county>
<https://romania.servicesadvisor.net/ru>

Ambulatoriul de specialitate

Majoritatea spitalelor din România oferă servicii medicale de specialitate în ambulatoriu. Pentru a beneficia de aceste servicii este nevoie de o trimitere de la medicul de familie. În anumite cazuri, pentru anumite afecțiuni nu este nevoie de trimitere sau de programare. Verificați [această listă*](#). Puteți să vă prezentați direct în ambulatoriul spitalului la care doriți să mergeți. În cazul în care afecțiunea dumneavoastră nu se află pe această listă este nevoie de programare online pe site-ul spitalului sau la telefon. De asemenea, dacă a existat deja o internare în spital medicul specialist vă va recomanda pentru vizite de control în ambulatoriul de specialitate și nu este nevoie de programare în prealabil.

Îngrijire de urgență

În cazul unei urgențe medicale (atunci când viața vă este pusă în pericol), puteți avea acces gratuit la îngrijiri spitalicești sunând la 112 sau mergând la spital.

Nu aveți nevoie de o trimitere de la medicul de familie pentru asistență medicală de urgență. Cu excepția cazului în care este vorba de o urgență, este încurajat să solicitați mai întâi îndrumări de la un medic de familie înainte de a accesa serviciile medicale de urgență.

*<https://www.formaremedicala.ro/wp-content/uploads/2014/06/lista-boli-fara-trimitere.pdf>

Медичні послуги та допомога в Румунії

Послуги

Рецептурні лікарські засоби

Щоб придбати ліки, ви повинні мати рецепт від сімейного лікаря або лікаря-спеціаліста. Ви можете отримати відшкодування вартості ліків у розмірі від 20% до 100%, залежно від типу ліків. Ваш сімейний лікар зможе надати інформацію про остаточну суму відшкодування за конкретні ліки. Ліки можна отримати в будь-якій аптеці країни.

Стоматологічні послуги повністю компенсуються, якщо вам не виповнилося 18 років. Якщо вам більше 18 років, ви можете отримати стоматологічні послуги за ціною у розмірі від 60% до 100%, в залежності від послуги. Особи віком від 18 до 26 років мають право на 100% відшкодування, якщо вони є студентами денної форми навчання і не заробляють гроші.

Корисні контактні телефони:

- **Безкоштовні консультації українською мовою щодо доступу до медичних послуг та проблем зі здоров'ям за гарячою лінією**
Міністерства охорони здоров'я та ООН: 021 345 67 89
- **Підтримка та консультування біженців, які прибувають до Румунії та страждають на рідкісні захворювання**
EURORDIS: +40 746 347 589
- **Підтримка та рекомендації щодо доступу до безкоштовних послуг з репродуктивного здоров'я**
Асоціація незалежних акушерок: +40 724 772 211
- **Національна служба з питань захисту прав дітей та абортів: 119**

Servicii de sănătate și îngrijire în România

Servicii

Medicamente cu rețetă

Pentru a primi medicamente, trebuie să aveți o rețetă de la medicul de familie sau de la medicul specialist. Veți primi o rambursare între 20% și 100% din costul medicamentelor, în funcție de tipul de medicament. Medicul dumneavoastră de familie vă va putea oferi informații cu privire la suma finală de rambursare pentru anumite medicamente. Medicamentele pot fi ridicate de la orice farmacie din țară.

Stomatologie Serviciile stomatologice sunt rambursate integral pentru persoanele sub 18 ani. Dacă aveți peste 18 ani, veți primi o rambursare pentru serviciile stomatologice între 60% și 100%, în funcție de serviciu. Persoanele cu vârste cuprinse între 18 și 26 de ani sunt eligibile pentru a primi o rambursare de 100% dacă sunt studenți cu normă întreagă și nu au un venit din muncă.

Numere de contact utile:

- **Consiliere gratuită în limba ucraineană pentru accesul la asistență medicală și probleme de sănătate**
Linia de asistență telefonică a Ministerului Sănătății/ONU: 021 345 67 89
 - **Sprijin și îndrumare pentru refugiații care sosesc în România și care suferă de boli rare**
EURORDIS: +40 746 347 589
 - **Sprijin și îndrumare pentru a avea acces gratuit la servicii de sănătate reproductivă**
Asociația Moașelor Independente +40 724 772 211
 - **Autoritatea Națională Pentru Protecția Drepturilor Copilului și Avort: 119**
-

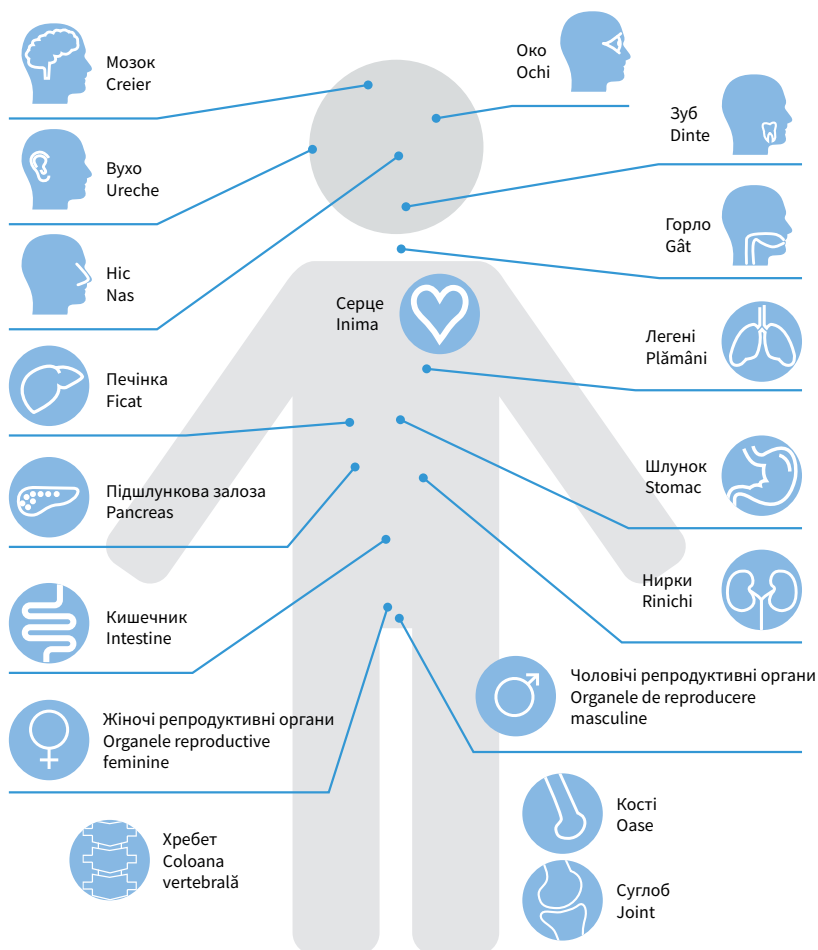
Спілкування з вашим лікарем/Comunicarea cu medicul dumneavoastră

Корисні фрази/Fraze utile

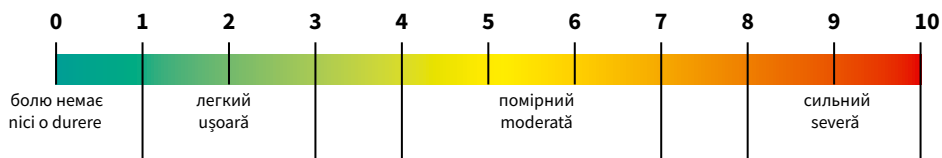
Мені потрібен лікар.	Am nevoie de un doctor
Мені погано / я погано себе почуваю.	Mă simt rău / Nu mă simt bine
Я вагітна.	Sunt însărcinată
У мене алергічна реакція.	Am o reacție alergică
Мені важко дихати.	Am dificultăți de respirație
У мене паморочиться в голові.	Mă simt amețit
У мене діабет.	Am diabet
Мені потрібен інсулін.	Am nevoie de insulină
У мене грибок стопи.	Am picior de atlet
У мене сверблять геніталії.	Am o mâncărime la nivelul organelor genitale
Мене зґвалтували або я зазнав(-ла) сексуального насильства.	Am fost violată sau am suferit violență sexuală
У мене рак / туберкульоз / ВІЛ.	Am cancer / tuberculoză / HIV
У мене хвороби серця, ризик інсульту, діабет, захворювання легенів.	Am boli de inimă, risc de accident vascular cerebral, diabet, boli pulmonare
Мені потрібен рецепт на ліки.	Am nevoie de o rețetă de medicamente
Мені потрібно продовжити лікування.	Trebuie să continui tratamentul
Моя дитина захворіла.	Copilul meu este bolnav
У моєї дитини болить горло / кашель.	Copilul meu are dureri de gât / tuse
Моя дитина потребує щеплення.	Copilul meu are nevoie de vaccinare
У моєї дитини педикульоз.	Copilul meu are păduchi
Я хочу зробити щеплення.	Vreau să mă vaccinez
Мені потрібен психолог.	Am nevoie de un psiholog
У мене немає апетиту / я переїдаю.	Nu am poftă de mâncare / Mănânc prea mult
Я схуд ненавмисно.	Am slăbit fără să vreau
Я не розумію, мені потрібен перекладач.	Nu înțeleg, am nevoie de un traducător.
Я не розумію, мені потрібен перекладач жестової мови.	Nu înțeleg, am nevoie de un traducător în limbajul semnelor
Я даю згоду/ я не даю згоди.	Îmi dau / nu îmi dau consimțământul
Мені потрібна медична довідка.	Am nevoie de un certificat medical
Я не в курсі про скринінг на рак.	Nu sunt la zi cu depistarea cancerului
Мене турбують нерегулярні кровотечі.	Sunt îngrijorată de sângerări neregulate
Я відчуваю депресію.	Mă simt deprimat
У мене діагностували психічний розлад.	Am fost diagnosticat cu o problemă de sănătate mintală
Я страждаю від нападів паніки/тривоги.	Sufăr de atacuri de panică/anxietate
У мене проблеми зі сном.	Am probleme de somn
Я відчуваю печіння під час сечовипускання.	Am o senzație de arsură când urinez
Через ліки мене трясє/погано почуваюся.	Medicamentele mele mă fac să tremur/mi fac rău
Я відчуваю дискомфорт під час медогляду.	Mă simt tulburat în timpul unei examinări fizice
Я пережив(-ла) травму.	Am trăit o traumă
Я пережив(-ла) сексуальне насильство.	Sunt o supraviețuitoare a violenței sexuale
Я хочу, щоб двері були замкнені на ключ.	Vreau ca ușa să fie încuiată.
Я хочу, щоб двері не були замкнені на ключ.	Vreau ca ușa să fie descuiată.
Я не в курсі мого онкологічного скринінгу.	Nu sunt la zi cu screening-ul pentru cancer

Де проблема? Де болить?

Unde este problema? / Unde doare?



Наскільки сильний біль ви відчуваєте? / Cât de multă durere simțiți?



Які у вас симптоми?/ Ce simptome aveți?



Втома/виснаженість
Obosală/fatiga



Лихоманка
Febră



Озноб
Frisoare



Біль у горлі
Dureri în gât



Кашель
Tuse



Нерегулярні
кровотечі
Sângerări
neregulate



Втрата смаку/запаху
Pierdere gustului/
mirosului



Головний біль
Durere de cap



Сухість в очах
Ochi uscat



Алергія / висип
Alergia / erupția
cutanată



Нудота/блювання
Greață/vomită



Діарея
Diareea



Кровотеча з носа
Sângerare nazală



Травма
Traumatism



Втрата мобільності
Pierdere mobilității



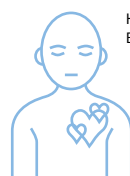
Біль у м'язах
Dureri musculare



Біль у грудях
Durere în piept



Високий тиск
Puls mărit



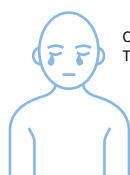
Нерівне серцебиття
Bătăi neregulate ale inimii



Проблеми зі сном
Probleme de somn



Тривога
Anxietate



Смуток
Tristețe

Мої корисні поради щодо здоров'я

На наступних сторінках ви знайдете поради та рекомендації на різні теми, які допоможуть вам залишатися здоровими. Залишатися здоровим тілом і духом - це найкраще, що ви можете зробити для себе, своїх близьких і спільнот, які приймають вас у своїй країні.

Будьте добрими для себе та для інших

Дотримуватися цих порад може бути складно або навіть неможливо в поточній ситуації. Просто спробуйте запам'ятати їх, дотримуйтесь поетапного підходу та підтримуйте інших, коли можете.

Попросіть більше допомоги, якщо вона вам потрібна

Завжди корисно попросити про допомогу для здоров'я себе та своєї родини. Медичні працівники найближчого закладу первинної медико-санітарної допомоги або сімейний лікар можуть проконсультувати вас і направити до потрібних закладів. Якщо ви проживаєте в приймаючій сім'ї, вони також можуть підказати де ви можете отримати медичні послуги та догляд.

Будьте міцними та здоровими!

- COVID-19 та інші респіраторні захворювання
- Вакцинація
- Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка
- Харчування та гідратація
- Хронічні захворювання
- Сексуальне здоров'я, здоров'я матерів, новонароджених та дітей

Sfaturile mele de sănătate

Paginile următoare oferă sfaturi pe diferite teme de sănătate care vă vor ajuta să vă mențineți sănătoși. Să vă păstrați sănătatea corpului și a minții este cel mai bun lucru pe care îl puteți face pentru dumneavoastră, pentru cei dragi și pentru comunitățile care vă găzduiesc în țara lor.

Fii bun cu tine și cu ceilalți

Poate fi dificil sau chiar imposibil să urmați aceste sfaturi în situația actuală. Încercați pur și simplu să vi le amintiți, să adoptați o abordare pas cu pas și să îi sprijiniți pe ceilalți atunci când puteți.

Cereți mai mult ajutor dacă aveți nevoie

Este întotdeauna o idee bună să cereți ajutor pentru sănătatea dumneavoastră și a familiei dumneavoastră. Asistenții medicali de la cea mai apropiată unitate de asistență medicală primară sau un medic de familie vă pot oferi sfaturi și vă pot îndruma către servicii specifice. Dacă stați la o familie gazdă, aceștia vă pot spune, de asemenea, unde puteți obține servicii și îngrijiri medicale.

Să fiți bine și sănătoși!

- COVID-19 și alte boli respiratorii
- Vaccinare
- Sănătate mintală și sprijin psihosocial
- Nutriție și hidratare
- Boli cronice
- Sănătate sexuală, Sănătatea mamei, a nou-născutului și a copilului

COVID-19 та інші респіраторні захворювання

COVID-19: Вакцинуйтеся

Ви маєте право отримати безкоштовну вакцинацію від COVID-19 в Румунії. Вакцини проти COVID-19 є високоефективними у запобіганні важкого перебігу хвороби та ускладнень. Отримайте всі рекомендовані вам дози вакцини проти COVID-19, включаючи бустерні дози. Це особливо важливо, якщо вам більше 60 років або у вас є супутні захворювання.

Захистіть себе від респіраторних захворювань

Важливо вжити заходів для захисту себе та оточуючих:

- **Носіть маску**

Носіть маску, якщо це необхідно, з найкращим приляганням, захистом і комфортом для вас. Хоча це не завжди є обов'язковим, рекомендується носити маску в приміщенні, в громадських місцях, у переповнених, закритих або обмежених просторах.

- **Тримайте фізичну дистанцію**

Якщо можливо, тримайтеся на відстані не менше 1 метра від інших людей. Уникайте тісного контакту з хворими людьми і залишайтеся вдома, якщо ви погано себе почуваєте, щоб запобігти зараженню інших. Намагайтеся уникати погано провітрюваних приміщень, а також переповнених, закритих або обмежених просторів.

- **Частіше мийте руки**

Частіше мийте руки з милом протягом щонайменше 20 секунд, особливо після перебування в громадських місцях. Ви також можете використовувати дезінфікуючий засіб для рук, який містить щонайменше 60% спирту, якщо він доступний.

- **Прикривайте рот та ніс під час кашлю та чхання**

Завжди прикривайте рот і ніс серветкою, коли кашляєте або чхаєте, або використовуйте внутрішню сторону ліктя. Викидайте використані серветки у смітник і одразу ж мийте руки.

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

Будьте уважні до симптомів: лихоманка, кашель, задишка або інші симптоми респіраторного захворювання. Зверніться до найближчого закладу первинної медико-санітарної допомоги або до сімейного лікаря, якщо у вас з'явилися ці симптоми.

- **Дотримуйтесь рекомендацій щодо ізоляції**

Якщо ваш тест на COVID-19 виявився позитивним або у вас з'явилися симптоми, будь ласка, залишайтеся вдома і зверніться за медичною допомогою в разі потреби.

COVID-19 și alte boli respiratorii

COVID-19: Vaccinați-vă

Sunteți eligibil pentru a primi gratuit vaccinul COVID-19 în România. Vaccinurile COVID-19 sunt foarte eficiente în prevenirea bolilor grave și a complicațiilor. Luați toate dozele de vaccin COVID-19 care vă sunt recomandate, inclusiv dozele de rapel. Acest lucru este deosebit de important dacă aveți peste 60 de ani sau dacă aveți o afecțiune de bază.

Protejați-vă de bolile respiratorii

Este important să luați măsuri pentru a vă proteja pe dumneavoastră și pe cei din jur:

- **Purtați mască**

Purtați o mască, după cum este necesar, cu cea mai bună potrivire, protecție și confort pentru dumneavoastră. Deși s-ar putea să nu fie întotdeauna obligatoriu să faceți acest lucru, se recomandă purtarea unei măști în interior, în public, în spații aglomerate, închise sau închise.

- **Păstrați-vă distanța fizică**

Rămâneți la cel puțin 1 metru distanță de ceilalți, dacă este posibil. Evitați contactul apropiat cu persoanele bolnave și rămâneți acasă dacă nu vă simțiți bine pentru a preveni îmbolnăvirea altora. Încercați să evitați spațiile slab ventilate și spațiile aglomerate, închise sau închise.

- **Spălați-vă des pe mâini**

Spălați-vă des pe mâini cu apă și săpun timp de cel puțin 20 de secunde, mai ales după ce ați fost într-un loc public. De asemenea, puteți folosi un dezinfectant pentru mâini care conține cel puțin 60% alcool, dacă este disponibil.

- **Acoperiți tusea și strănutul**

Acoperiți-vă întotdeauna gura și nasul cu un șervețel atunci când tușiți sau strănutați sau folosiți partea interioară a cotului. Aruncați șervețelele folosite la gunoi și curățați-vă imediat mâinile.

- **Monitorizați-vă zilnic sănătatea**

Fiți atenți la simptome: febră, tuse, dificultăți de respirație sau alte simptome ale unei boli respiratorii. Contactați cea mai apropiată unitate de asistență medicală primară sau un medic de familie dacă prezentați aceste simptome.

- **Urmați recomandările pentru carantină și izolare**

Dacă ați fost testat pozitiv pentru COVID-19 sau dacă ați prezentat simptome, vă rugăm să rămâneți acasă și să vă adresați medicului dacă este necesar.

Вакцинація

Чому вакцинація важлива?

Вакцини допомагають захистити вас, ваших дітей та оточуючих від багатьох серйозних інфекційних захворювань, таких як поліомієліт, кір, дифтерія та правець. Хвороби, яким можна запобігти за допомогою вакцин, можуть викликати серйозні ускладнення, а багато з них можуть бути смертельними. Усі наявні на сьогоднішній день вакцини набагато безпечніші, ніж захворювання, яким вони запобігають, і надзвичайно ефективні.

Дуже важливо вакцинувати дітей і дорослих з використанням усіх рекомендованих вакцин та необхідних доз, як зазначено в національних календарях щеплень України та країни, де ви перебуваєте. Для отримання додаткової інформації, будь ласка, відвідайте сторінку ВООЗ про вакцини:

https://www.who.int/health-topics/vaccines-and-immunization#tab=tab_1.

Чи можу я отримати щеплення в Румунії?

Обов'язкові щеплення для дітей в Румунії є безкоштовними і проводяться сімейними лікарями. Інформацію про національний графік вакцинації дітей в Румунії можна знайти тут <https://dopomoha.ro/uk/vakcinaciya>. Якщо ваша дитина пропустила заплановані вакцинації або не отримала їх взагалі, важливо якнайшвидше звернутися до лікаря, щоб отримати заплановані щеплення. Якщо графік не був дотриманий, вакцини можна отримувати від будь-якої інфекції в будь-якій послідовності. Єдине правило, яким слід користуватися в цьому випадку – це дотримуватися інтервалу між дозами, щоб забезпечити максимальну ефективність. Якщо ви не впевнені у наявності щеплень у вашої дитини та не маєте даних про вакцинацію, ваша дитина вважатиметься невакцинованою і проходитиме графік щеплень з самого початку. Дізнайтеся більше у найближчому закладі первинної медико-санітарної допомоги або у сімейного лікаря.

Щодо обов'язкових щеплень для дітей та щеплень для дорослих, будь ласка, проконсультуйтеся зі своїм сімейним лікарем, оскільки вони можуть бути платними.

Від яких найбільш серйозних захворювань мені та моїй дитині слід зробити щеплення?

Деякі з найсерйозніших захворювань, які можна попередити за допомогою вакцинації, це поліомієліт, кір, дифтерія та правець. У нинішніх умовах, коли багато людей переміщені і можуть проживати в умовах скупчення людей, особливо важливо захистити себе і своїх дітей за допомогою вакцинації та відстежувати симптоми. Це також може запобігти спалахам поліомієліту, кору та дифтерії у вашій спільноті.

Vaccinarea

De ce sunt importante vaccinurile?

Vaccinurile vă protejează pe dumneavoastră, pe copiii dumneavoastră și pe cei din jurul dumneavoastră de multe boli infecțioase grave, cum ar fi poliomielita, rujeola, difteria și tetanosul. Bolile care pot fi prevenite prin vaccinare pot provoca complicații grave, iar multe dintre ele pot fi mortale. Toate vaccinurile disponibile în prezent sunt mult mai sigure decât bolile pe care le previn și sunt extrem de eficiente.

Este foarte important să vaccinați copiii și adulții cu toate vaccinurile și dozele recomandate, așa cum sunt enumerate în calendarele naționale de imunizare din Ucraina și din țara dumneavoastră gazdă. Pentru mai multe informații, vă rugăm să consultați pagina OMS privind vaccinurile:

https://www.who.int/health-topics/vaccines-and-immunization#tab=tab_1.

Pot să mă vaccinez în România?

Vaccinările obligatorii pentru copii sunt disponibile gratuit în România și sunt asigurate de către medicii de familie. Informații despre calendarul național de vaccinare a copiilor din România pot fi găsite aici <https://dopomoha.ro/uk/vakcinaciya>. În cazul în care copilul dumneavoastră a ratat un vaccin programat sau nu l-a primit deloc, este important să vă prezentați la medic cât mai curând posibil pentru a primi vaccinurile programate. În cazul în care nu a fost respectat calendarul, vaccinurile pot fi primite împotriva oricărei infecții, în orice ordine. Singura regulă care trebuie urmată în acest caz este respectarea intervalului de doze pentru a se asigura că se obține o eficacitate maximă.

În cazul în care nu sunteți sigur de statutul de vaccinare al copilului dumneavoastră și nu aveți dosarul de imunizare, copilul dumneavoastră va fi tratat ca nevaccinat și va urma programul de vaccinare de la început. Aflați mai multe informații de la cea mai apropiată unitate de asistență medicală primară sau de la un medic de familie.

Pentru vaccinurile neobligatorii pentru copii și vaccinurile pentru adulți, vă rugăm să verificați și să discutați cu medicul de familie, deoarece pot exista anumite taxe.

Care sunt cele mai grave boli împotriva cărora ar trebui să mă vaccinez eu sau copilul meu?

Unele dintre cele mai grave boli prevenite prin vaccinare sunt poliomielita, rujeola, difteria și tetanosul. În contextul actual, în care multe persoane sunt strămutate și pot trăi în condiții de aglomerare, este deosebit de important să vă protejați pe dumneavoastră și pe copiii dumneavoastră prin vaccinare și să monitorizați simptomele. Acest lucru va preveni, de asemenea, apariția unor focare de poliomielită, rujeolă și difterie în comunitatea dumneavoastră.

- **Поліомієліт**

Поліомієліт вражає центральну нервову систему та спинний мозок. Більшість інфекцій поліомієліту на ранніх стадіях не проявляють жодних симптомів або можуть викликати легкі симптоми, такі як лихоманка та біль у животі. У важких випадках поліомієліт може призвести до паралічу рук та ніг на все життя і навіть до смерті. Поліомієліт не виліковний. Йому можна запобігти лише за допомогою імунізації. Дуже важливо, щоб ваша дитина отримала щеплення від поліомієліту, оскільки в Румунії нещодавно стався спалах поліомієліту. Переконайтеся, що ви захистили свою дитину щонайменше двома дозами.

- **Кір**

Кір викликає шкірний висип і може призвести до сильного нездужання дитини. У важких випадках він може викликати високу температуру, пневмонію, сліпоту і навіть смерть. Щоб захистити дітей від кору, обов'язково зробіть їм щеплення. Особливо важливо зробити дитині щеплення від кору, оскільки в Румунії нещодавно був спалах цього захворювання. У більшості країн діти отримують вакцину КПК, яка захищає їх від кору, паротиту та краснухи.

- **Дифтерія**

Дифтерія це серйозна бактеріальна інфекція, яка зазвичай передається через кашель або чхання. Потрапляючи в дихальну систему, бактерії виробляють токсин, який може викликати слабкість, біль у горлі, лихоманку і набряк залоз на шиї. Навіть при лікуванні хвороба може призвести до серйозних ускладнень, у тому числі до смерті приблизно в 10% випадків.

- **Правець**

Правець це серйозне захворювання, що передається через контакт зі спорами бактерій, які живуть у ґрунті, слині, пилу та екскрементах. Бактерії можуть потрапити в організм через глибокі порізи, рани або опіки. Інфекція може призвести до тривалої інвалідності, хронічних ран або інфекції кісток і смерті, особливо якщо постраждалі не отримають негайної допомоги.

- **Туберкульоз**

Туберкульоз це серйозна інфекція, що передається повітряно-крапельним шляхом від однієї людини до іншої під час кашлю, чхання або розмови. Вакцинація проти туберкульозу є частиною румунської національної програми вакцинації немовлят і забезпечує захист від туберкульозу.

- **Вірус папіломи людини (ВПЛ)**

Вірус папіломи людини (ВПЛ) є найпоширенішою вірусною інфекцією репродуктивного тракту у жінок та чоловіків. Інфекція ВПЛ зазвичай проходить самостійно, але іноді може затримуватись і з часом призводити до раку. Рак шийки матки є найпоширенішим видом раку, пов'язаним з ВПЛ, але вірус також може викликати рак вульви, піхви, статевого члена, ануса, задньої частини горла, основи язика та мигдаликів. ВПЛ також може викликати генітальні бородавки. У Румунії вакцинація від ВПЛ безкоштовна для дівчат і хлопців віком 11-18 років, а для жінок віком 19-45 років частково компенсована (50%).

- **Poliomielită**

Poliomielita afectează sistemul nervos central și măduva spinării. Cele mai multe infecții cu poliomielită nu prezintă niciun simptom în stadiile incipiente sau pot provoca simptome ușoare, cum ar fi febră și dureri de stomac. În cazurile severe, acestea pot duce la paralizia brațelor și a picioarelor, care poate dura toată viața, și chiar la deces. Nu există un tratament pentru poliomielită. Ea poate fi prevenită doar prin imunizare. Asigurați-vă că vă protejați copilul cu cel puțin 2 doze.

- **Rujeolă**

Rujeola provoacă o erupție cutanată și poate îmbolnăvi foarte tare un copil. În cazurile grave, poate provoca febră mare, pneumonie, orbire și moarte. Pentru a-i proteja pe copii împotriva rujeolei, asigurați-vă că sunt vaccinați. Este deosebit de important să vă imunizați copilul împotriva poliomielitei, deoarece în România a existat recent un focar. În majoritatea țărilor, copiii vor primi vaccinul ROR, care îi protejează împotriva rujeolei, oreionului și rubeolei.

- **Difterie**

Difteria este o infecție bacteriană gravă, care se transmite de obicei prin tuse sau strănut. Odată ajunsă în sistemul respirator, bacteria produce o otrăvă care poate provoca slăbiciune, dureri în gât, febră și umflarea glandelor de la nivelul gâtului. Chiar și cu tratament, boala poate duce la complicații grave, inclusiv la deces în aproximativ 10% din cazuri.

- **Tetanos**

Tetanosul este o boală gravă contractată prin expunerea la spori de bacterii care trăiesc în sol, salivă, praf și bălegar. Bacteria poate pătrunde în organism prin tăieturi adânci, răni sau arsuri. Infecția poate duce la dizabilități pe termen lung, la infecții cronice ale rănilor sau ale oaselor și la deces, în special dacă pacienții răniți nu primesc îngrijiri imediate.

- **Tuberculoza (TB)**

Tuberculoza este o infecție gravă care se transmite pe calea aerului de la o persoană la alta prin tuse, strănut sau vorbire. Vaccinarea împotriva tuberculozei face parte din programul național de vaccinare a sugarilor din România și oferă protecție împotriva tuberculozei.

- **Papilomavirusul uman (HPV)**

HPV este cea mai frecventă infecție virală a tractului reproductiv la femei și bărbați. Infecția cu HPV dispare de obicei de la sine, dar uneori poate persista în timp și, în cele din urmă, poate cauza cancer. Cancerul de col uterin este cel mai frecvent cancer legat de HPV, dar virusul este, de asemenea, responsabil pentru unele tipuri de cancer al vulvei, vaginului, penisului, anusului și orofaringelui, incluzând baza limbii și amigdale. HPV poate provoca, de asemenea, veruci genitale. În România, vaccinarea împotriva HPV este gratuită pentru fete și băieți cu vârste cuprinse între 11-18 ani și compensată 50% pentru femeile cuprinse între 19-45 de ani.

Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка

Ці прості техніки допоможуть вам впоратися зі стресом або тривогою у повсякденному житті та покращити загальне самопочуття:

Заземлення

У стресових ситуаціях ви можете почуватися розгубленими. Практика заземлення може допомогти відновити контроль. Заземлення - це про уповільнення і налаштування на своє тіло і почуття. Почніть, зосередившись на своєму диханні, відчуйте, як ваші ноги стоять на землі. Потім подивіться навколо і знайдіть речі, які допомагають вам почуватися спокійно. Що ви бачите? Чи можете ви це описати?

Відчеплення

Коли стрес бере гору, може здаватися, що ви застрягли у власних думках. Практика відчеплення допомагає звільнитися від цього. Відчеплення означає помічати свої думки та почуття, не дозволяючи їм контролювати вас. Уявіть свої думки як хмари, що пропливають повз – визнайте їх, але не дозволяйте їм затягнути вас у себе. Таким чином, ви можете залишатися присутніми в моменті й краще контролювати свої реакції.

Жити згідно зі своїми цінностями

Де б ви не знаходилися і що б не робили, ви завжди можете залишатися вірними своїм особистим цінностям. Ваші цінності відображають те, якою людиною ви хочете бути, наприклад, готовою допомагати іншим або проявляти доброту. Життя у відповідності до своїх цінностей може додати відчуття сенсу й внутрішнього комфорту.

Проявляйте доброту

Якщо ви помітили, що комусь поруч важко, не вагайтеся підтримати його. Також важливо знаходити час для себе, коли це можливо. Поговоріть з тим, кому довіряєте: другом, членом сім'ї чи навіть з кимось, кого ви зустріли під час подорожі або перебування в новому місці. Поділіться тим, через що ви проходите, з кимось, кому не байдуже, і це допоможе вам почуватися легше і відчувати підтримку

Створюйте простір

Складні думки й почуття можуть бути важкими, але зазвичай вони не тривають вічно. Важливо дати собі час, щоб помітити й прийняти їх, коли вони з'являються, це називається "створення простору". Спробуйте дихати глибоко в ці непрості моменти, дозволяючи їм існувати, не відштовхуючи їх. Зберігайте рівне дихання та залиште простір для того, що відчуваєте.

Дихання

Коли стрес накопичується, зосередження на диханні може допомогти. Повільно вдихніть через ніс, а потім м'яко видихніть через рот. Підтримуйте дихання рівним і розслабленим. Ця проста техніка допоможе повернути вашу увагу в теперішній момент, заспокоїти розум і тіло. Це швидкий і легкий спосіб перезавантажитися, коли вам це потрібно найбільше.

Sănătatea mintală și sprijin psihosocial

Aceste tehnici simple vă pot ajuta să vă gestionați stresul și anxietatea din viața de zi cu zi și să vă îmbunătățiți starea de bine:

Reîntoarcerea în momentul prezent (Împământare)

Atunci când vă simțiți copleșiți vă puteți simți și pierduți. Tehnicile de împământare vă pot ajuta să redobândiți controlul. Împământarea înseamnă să încetiniți și să vă concentrați asupra corpului și simțurile voastre. Începeți prin a vă concentra pe respirație și pe cum se simt picioarele voastre pe pământ. Apoi uitați-vă în jur la obiecte care vă induc o stare de calm. Ce puteți vedea? Puteți să descrieți?

Deconectare

Când sunteți stresați puteți să simțiți că sunteți blocați în anumite gânduri. Practicarea deconectării vă ajută să vă eliberați. Deconectarea înseamnă să vă observați gândurile și emoțiile dar să nu le lăsați să vă controleze. Imaginați-vă gândurile voastre ca norii trecători – recunoașteți-le dar nu le lăsați să vă acapareze.

Aționează în conformitate cu valorile tale

Oriunde ați fi și orice ați face, rămâneți fidel propriilor valori. Valorile voastre reflectă persoana bună care vreți să fiți – fie este vorba de cineva care ajută alți oameni sau care care își arată amabilitatea. A trăi în conformitate cu valorile personale poate aduce un sentiment de menire și confort.

A fi amabil

Dacă observați o persoană care trece printr-o perioadă grea, nu ezitați să întindeți o mână de ajutor. De asemenea este important să vă alocați timp și pentru dumneavoastră când puteți. Vorbiți cu cineva în care aveți încredere: un prieten sau un membru al familiei sau chiar cineva pe care l-ați cunoscut în timpul călătoriei. O să vă simțiți mai ușurți și susținuți dacă veți împărtăși trăirile cu cineva căruia îi pasă

A face loc

Gândurile și emoțiile dificile pot fi dure, dar ele nu durează mult. Atunci când apar, este important să vă acordați timp să le observați și să le acceptați– asta înseamnă “a face loc”. Încercați să respirați adânc în acele momente dificile. Lăsați acele gânduri și sentimente să apară fără a le îndepărta. Respirați constant and faceți loc pentru ceea ce simțiți.

A respira

Atunci când stresul se acumulează, concentrați-vă pe respirație. Poate să ajute. Înspirați aer adânc prin nas și expirați lent pe gură. Păstrați-vă ritmul respirației constant și relaxat. Această tehnică simplă vă readuce atenția la momentul prezent, ajutând corpul și mintea să se calmeze. Este o metodă ușoară și rapidă pentru a vă reseta atunci când aveți nevoie.

Фізичне здоров'я

Турбота про фізичне здоров'я сприяє покращенню психічного стану та загального благополуччя. Наскільки це можливо, намагайтеся:

- Бути фізично активними - може бути достатньо 30 хвилин ходьби
- Висипатися
- Харчуватися здоровою їжею

Це також нормально, якщо вам не вдається повністю дотримуватися цих рекомендацій. Ви перебуваєте в надзвичайно стресовій ситуації, яка для кожного була б важкою — ви робите все можливе.

Однак, якщо ви відчуваєте один або декілька з наведених симптомів, або помітили їх у близької людини, друга чи сусіда, не покладайтеся лише на техніки самодопомоги, а зверніться до професійної допомоги:

- труднощі зі сном;
- пригнічений настрій протягом ≥ 2 тижнів;
- складнощі з прокиданням вранці через пригнічений стан;
- зміни в апетиті;
- труднощі з концентрацією, що ускладнює виконання звичних щоденних обов'язків;
- втрата інтересу до занять, які зазвичай приносили радість;
- тривалий стрес, який може проявлятися у вигляді постійного головного болю, проблем із травленням і навіть болю в м'язах;
- тривожність, що може виражатися підвищеним серцебиттям, труднощами з диханням та відчуттям тривоги;
- нездатність контролювати емоції та надмірні перепади настрою.

У Румунії доступні послуги з підтримки психічного здоров'я, і вони безкоштовні для тих, хто зареєстрований зі статусом “Тимчасового захисту” або має румунське національне медичне страхування. Лікарні загального профілю в Румунії надають послуги підтримки психічного здоров'я через амбулаторні відділення за направленням від сімейного лікаря. У Румунії також існують державні психіатричні лікарні для дітей та дорослих.

Крім того, деякі громадські організації та НУО надають безкоштовну підтримку через психосоціальні послуги, адаптовані для українців. Ці послуги включають психологічне консультування, допомогу, орієнтовану на травму, та підтримку інтеграції, часто з перекладачами або україномовним персоналом. Приклади НУО: Фонд Estuar, JRS Romania, Фонд ICAR, Save the Children Romania, Terre des Hommes, HIAS Romania, AIDRom, World Vision та Червоний Хрест.

Sănătatea fizică

Îngrijirea sănătății fizice ajută la îmbunătățirea sănătății mentale și a stării de bine. Pe cât de mult puteți, încercați să:

- Fiți activi din punct de vedere fizic – 30 de minute de mers pe jos pot fi suficiente
- Dormiți suficient
- Mâncați sănătos

De asemenea, este în regulă dacă nu puteți gestiona aceste lucruri. Sunteți într-o situație extrem de stresantă, pe care oricine ar găsi-o dificilă - faceți tot ce puteți.

Cu toate acestea, dacă vă confrunțați cu unul sau mai multe dintre simptomele de mai jos, sau dacă le observați la o persoană dragă, un prieten sau un vecin, vă rugăm să nu vă bazați pe tehnicile de autoîngrijire de mai sus, ci să solicitați ajutor profesional:

- dificultăți de somn;
- dispoziție scăzută timp de ≥ 2 săptămâni;
- dificultate de a ridica din pat dimineața din cauza stării de spirit joase;
- modificări ale apetitului;
- dificultăți de concentrare și incapacitatea de a îndeplini funcțiile și responsabilitățile zilnice obișnuite;
- pierderea interesului pentru lucruri care de obicei sunt plăcute;
- stresul prelungit, care se poate manifesta prin dureri de cap consistente, probleme gastrointestinale și chiar dureri musculare;
- anxietate care se poate exprima prin creșterea ritmului cardiac, dificultăți de respirație și senzație de anxietate nervoasă;
- incapacitatea de a controla emoțiile și experimentarea unor stări de spirit extrem de ridicate sau scăzute.

În România sunt disponibile servicii de sănătate mintală. Persoanele înregistrare cu “permis de protecție temporară” sau cele care au deja asigurare medicală în România pot beneficia de aceste servicii în ambulatoriu spitalelor generale sau în cadrul spitalelor de psihiatrie pentru copii și adulți. Pentru aceste servicii este nevoie de o trimitere de la medicul de familie.

Societatea civilă prin organizațiile neguvernamentale oferă suport gratuit prin servicii psihosociale specifice nevoilor ucrainenilor. Aceste servicii includ consiliere psihologică, îngrijire infomată pentru traumă și sprijin pentru integrare (oferit împreună cu traducători sau lucrători vorbitori de limba Ucraineană. Exemple de organizații: Fundația Estuar, JRS România, Fundația ICAR, Salvați Copiii, Terre des Hommes, HIAS România, AIDRom, World Vision și Crucea Roșie.

Харчування

Збалансоване та різноманітне харчування, яке складається з поживних і смачних продуктів, сприяє здоров'ю та загальному добробуту. Намагайтеся дотримуватися кількох порад щодо здорового харчування настільки часто, наскільки це можливо:

1. Їжте різноманітні продукти, включаючи фрукти та овочі

- Вживайте суміш цільнозернових продуктів, бобових (таких як сочевиця та квасоля), свіжі фрукти і овочі, горіхи, а також певні продукти тваринного походження (м'ясо, риба, яйця, молоко).

2. Зменшуйте споживання солі

- Обмежте споживання солі до 5 грамів (приблизно чайна ложка) на день.
- Уникайте оброблених продуктів з високим вмістом солі.

3. Їжте помірну кількість жирів і олій

- Намагайтеся використовувати корисніші жири, такі як оливкова, соєва, соняшникова або кукурудзяна олія.
- Віддавайте перевагу птиці та рибі, а не червоному м'ясу.

4. Обмежте споживання цукру

- Обмежте вживання солодощів та солодких напоїв.
- Обирайте свіжі фрукти та овочі замість солодких перекусів.
- Уникайте солодких продуктів і напоїв для дітей.

5. Пийте достатньо води

- Якщо доступна безпечна вода з-під крана, це найкорисніший і найдешевший напій.

6. Уникайте небезпечного та шкідливого вживання алкоголю

- Алкоголь не є частиною здорового харчування. Вживання алкоголю підвищує ризик травм, а також може призвести до пошкодження печінки, раку, серцевих захворювань та психічних розладів

Хронічні захворювання

Цукровий діабет, серцево-судинні захворювання та рак є прикладами хронічних захворювань (також відомих як неінфекційні захворювання) і становлять майже 75% усіх смертей у європейському регіоні. З віком ризик цих захворювань зростає. Однак дедалі більше молодих людей страждає від них через нездорове харчування, недостатню фізичну активність, куріння або вплив тютюну та вживання алкоголю. Це призводить до змін у організмі, таких як надмірна вага й ожиріння, підвищений кров'яний тиск, підвищений рівень глюкози та ліпідів у крові, що збільшує ризик розвитку хронічних захворювань.

Nutriție

O dietă echilibrată și variată, compusă dintr-o gamă largă de alimente nutritive și gustoase, contribuie la sănătatea și bunăstarea dumneavoastră. Încercați să urmați cât mai des unele dintre sfaturile pentru o dietă sănătoasă:

1. Mânâncăți o varietate de alimente, inclusiv fructe și legume

- Consumați un amestec de cereale integrale, leguminoase, cum ar fi linte și fasole, fructe și legume proaspete, nuci și unele alimente de origine animală (de exemplu, carne, pește, ouă și lapte).

2. Reduceți cantitatea de sare

- Limitați consumul de sare la 5 grame (echivalentul unei lingurițe) pe zi.
- Evitați să alegeți alimentele procesate bogate în sare.

3. Consumați cantități moderate de grăsimi și uleiuri

- Încercați să folosiți grăsimi mai sănătoase, cum ar fi uleiul de măsline, de soia, de floarea-soarelui sau de porumb.
- Alegeți carnea de pasăre și peștele în locul cărnii roșii.

4. Limitați aportul de zahăr

- Limitați consumul de dulciuri și băuturi zaharoase.
- Alegeți fructe și legume proaspete în locul gustărilor dulci.
- Evitați să le dați copiilor alimente și băuturi zaharoase.

5. Beți suficientă apă

- În cazul în care este disponibilă apă potabilă de la robinet, aceasta este cea mai sănătoasă și mai ieftină opțiune.

6. Evitați consumul periculos și dăunător de alcool

- Alcoolul nu face parte dintr-o dietă sănătoasă. Consumul de alcool crește riscul de rănire, precum și de afectare a ficatului, boli de inimă, boli psihice sau cancer.

Boli cronice

Diabetul, bolile de inimă și cancerul sunt exemple de boli cronice (cunoscute și sub numele de boli netransmisibile), care sunt responsabile pentru aproape 75% din decesele din regiunea europeană. Pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, riscul acestor boli crește. Cu toate acestea, tot mai mulți tineri sunt afectați din cauza dietelor nesănătoase, a lipsei de activitate fizică, a fumatului sau a expunerii la tutun și a consumului de alcool. Acestea duc la schimbări în organism, cum ar fi supraponderabilitatea și obezitatea, tensiune arterială ridicată, creșterea glucozei în sânge și a lipidelor în sânge. Toate acestea cresc riscul de a dezvolta o boală cronică.

Ось способи, як ви можете зменшити ризик розвитку хронічних захворювань:

1. Дотримуйтесь здорової та збалансованої дієти: уникайте цукру та насичених жирів.
2. Будьте фізично активними, приділяючи щонайменше 30 хвилин помірним «фізичним» навантаженням щодня.
3. Не паліть.
4. Уникайте вживання алкоголю.

Діабет

Діабет - це захворювання, яке виникає, коли рівень глюкози (цукру) в крові занадто високий. Більшість людей з діабетом 2 типу мають дуже незначні симптоми або взагалі не мають симптомів, і може пройти багато років, перш ніж їх помітять. Деякі люди мають більший ризик розвитку діабету, ніж інші, наприклад, люди старше 40 років, люди з надмірною вагою або ожирінням, а також ті, у кого діабет зустрічається в родині. З часом діабет може завдати шкоди організму, вражаючи серце, очі, нирки, стопи, нерви та кровоносні судини. Діабет також збільшує ризик інших проблем зі здоров'ям, таких як захворювання серця та інсульт. Важливо діагностувати діабет на ранній стадії, щоб запобігти цим проблемам. Симптоми діабету включають:

- відчуття сильної спраги
- частіші, ніж зазвичай, потреби в сечовипусканні
- нечіткість зору
- відчуття втоми
- мимовільна втрата ваги

Якщо ви відчуваєте будь-який з цих симптомів, вам слід звернутися до свого лікаря. Дотримання наведених вище рекомендацій щодо способу життя - найкращий спосіб знизити ризик розвитку діабету 2 типу та важлива складова контролю захворювання після його діагностування.

Підвищений артеріальний тиск (гіпертонія)

Гіпертонія - це стан, коли тиск у кровоносних судинах занадто високий і створює навантаження на серце та інші частини тіла. Вона поширена і піддається лікуванню, але може мати серйозні наслідки, якщо її не діагностувати і не лікувати належним чином. Як і у випадку з діабетом 2 типу, у більшості людей з гіпертонією немає жодних симптомів. Єдиний спосіб дізнатися про це - виміряти свій артеріальний тиск у медичного працівника.

Фактори ризику, які ви можете змінити, такі ж, як і перераховано вище, включаючи нездорове харчування, особливо високе споживання солі, високе споживання насичених і трансжирів, а також низьке споживання фруктів і овочів. Якщо у вас гіпертонія, зміна способу життя може допомогти знизити кров'яний тиск. Вам також можуть знадобитися ліки, призначені лікарем.

Există modalități prin care vă puteți reduce riscul de a dezvolta o boală cronică:

1. Consumați o dietă sănătoasă și echilibrată: evitați zahărul și grăsimile saturate.
2. Fiți activi din punct de vedere fizic, cu cel puțin 30 de minute de exerciții fizice moderate în fiecare zi.
3. Nu fumați.
4. Evitați consumul de alcool.

Diabet

Diabetul este o boală care apare atunci când nivelul de glucoză (sau zahăr) din sânge este prea ridicat. Majoritatea persoanelor cu diabet de tip 2 au simptome foarte ușoare sau nu au niciun simptom și poate dura mai mulți ani până să fie observat. Unele persoane prezintă un risc mai mare de a dezvolta diabet decât altele, cum ar fi persoanele cu vârsta de peste 40 de ani, care trăiesc cu supraponderabilitate sau obezitate și în cazul în care boala este ereditară în familie. În timp, diabetul poate provoca daune organismului, afectând inima, ochii, rinichii, picioarele, nervii și vasele de sânge. Diabetul crește, de asemenea, riscul altor probleme de sănătate, cum ar fi bolile de inimă și accidentele vasculare cerebrale. Este important să se diagnosticheze diabetul la timp pentru a preveni aceste probleme. Simptomele diabetului includ:

- senzație de sete foarte mare
- nevoia de a urina mai des decât de obicei
- vedere încețoșată
- senzație de oboseală
- pierderea în greutate în mod neintenționat

Trebuie să vă adresați medicului dumneavoastră dacă prezentați oricare dintre aceste simptome. Urmarea sfaturilor privind stilul de viață de mai sus reprezintă cea mai bună modalitate de a reduce riscul de a dezvolta diabet de tip 2 și o parte importantă a gestionării bolii odată ce aceasta a fost diagnosticată.

Tensiune arterială ridicată (hipertensiune arterială)

Hipertensiunea arterială este o situație în care presiunea din vasele de sânge este prea mare și pune presiune asupra inimii și a altor părți ale corpului. Este frecventă și tratabilă, dar poate fi gravă dacă nu este diagnosticată și gestionată corespunzător. Ca și în cazul diabetului de tip 2, majoritatea persoanelor cu hipertensiune arterială nu prezintă niciun simptom. Singurul mod de a ști este să vă faceți verificați tensiunea arterială de către un cadru medical.

Factorii de risc pe care îi puteți modifica sunt aceiași ca mai sus, inclusiv dietele nesănătoase, în special consumul ridicat de sare, grăsimi saturate și trans și un consum scăzut de fructe și legume. Dacă suferiți de hipertensiune arterială, modificările stilului de viață pot ajuta în continuare la scăderea tensiunii arteriale. De asemenea, este posibil să aveți nevoie de medicamente prescrise de către medici.

Сексуальне здоров'я, здоров'я матері, новонародженого та дитини

Менструальна функція

Менструація — це природний процес у жінок, зазвичай у період статевого дозрівання, щомісяця триває від 2 до 7 днів. Менструальні засоби, такі як прокладки або тампони, широко доступні в аптеках і магазинах. Якщо у вас болісні менструації або нерегулярні менструації, зверніться до сімейного лікаря.

Контрацепція

У Румунії ви можете придбати презервативи в магазинах та аптеках, а таблетки для екстреної контрацепції доступні без рецепта в аптеках. Однак щодо інших протизаплідних таблеток або консультації щодо найкращого для вас методу контрацепції зверніться до свого сімейного лікаря та гінеколога.

Викидень

Викидень трапляються в 10-15% вагітностей і можуть бути спричинені різними факторами. Важливо звернутися до свого сімейного лікаря та слідувати його порадам. Втрата вагітності — це важкий досвід, і звернення за підтримкою до родини, друзів або психосоціальних служб, наданих НУО в Румунії, може бути дуже корисним.

Переривання вагітності

Аборт є законним у Румунії за запитом до 14 тижнів вагітності. Залежно від терміну вагітності, гінеколог може порекомендувати медичний чи хірургічний аборт. Для отримання підтримки щодо доступу до послуг репродуктивного здоров'я, таких як контрацепція, грудне вигодовування, профілактика захворювань, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ), моніторинг вагітності або аборт, будь ласка, зателефонуйте за номером +40 724 772 221 (Call Centre AMI) або відвідайте вебсайт: [Women Center](#).

Догляд за вагітністю (антенатальний догляд)

У Румунії вашу вагітність контролює сімейний лікар та/або гінеколог-акушер. Якщо тест на вагітність позитивний, будь ласка, якнайшвидше запишіться на прийом до свого сімейного лікаря. Таким чином, ви будете зареєстровані та зможете скористатися направленням до гінеколога-акушера для консультацій і моніторингу вагітності. Якщо лікар також є спеціалістом з материнства та плода, він або вона може проводити ультразвукові дослідження для моніторингу розвитку вашої дитини в першому та другому триместрі.

Вагітність

Якщо ви дізналися, що вагітні, негайно зверніться за антенатальним доглядом для медичного обстеження, щеплень (включаючи АКДС, грип і COVID-19), актуальної та своєчасної інформації про вагітність, порад щодо харчування та емоційної підтримки. Кожна вагітна жінка в Румунії повинна регулярно відвідувати лікаря відповідно до призначеного графіка прийомів.

Sănătate sexuală, sănătatea mamei, a nou-născutului și a copilului

Sănătatea menstruală

Menstruația este un proces natural al organismului femeilor, care începe de obicei la pubertate și are loc lunar, cu o durată între 2-7 zile. Produsele menstruale precum absorbante sau tamponi sunt disponibile pe scară largă în farmacii și magazine. Dacă aveți menstruații dureroase sau neregulate, vă rugăm să vă adresați medicului dumneavoastră de familie.

Contracepția

În România puteți achiziționa prezervative din magazine și farmacii, iar pilulele contraceptive de urgență sunt disponibile în farmacii fără rețetă. Însă, pentru alte metode contraceptive, cum ar fi pilulele contraceptive obișnuite sau consiliere cu privire la ce mai potrivită metodă contraceptivă pentru dumneavoastră, vă rugăm să vă adresați medicului dumneavoastră de familie sau ginecologului.

Avort spontan

Avorturile spontane apar în 10-15% din sarcini și pot rezulta din diverși factori. Este important să vizitați medicul de familie și să urmați sfaturile acestuia. Pierderea sarcinii este o experiență dificilă, iar căutarea de sprijin din partea familiei, a prietenilor sau a serviciilor psihosociale oferite de ONG-urile din România poate fi foarte utilă.

Întreruperea sarcinii

Avortul este legal în România, la cerere, până la 14 săptămâni de sarcină. În funcție de vârsta sarcinii, medicul vă poate recomanda avortul medical sau chirurgical. Pentru sprijin în accesarea serviciilor de sănătate reproductivă, cum ar fi contracepția, alăptarea, prevenirea infecțiilor cu transmiterea sexuală (ITS), monitorizarea sarcinii sau avortul, vă rugăm să sunați la +40 724 772 211 (Call Center AMI) sau vizitați site-ul: [Women Center](#).

Îngrijire prenatală

În România, sarcina este monitorizată de un medic de familie și/sau de un specialist în obstetrică-ginecologie. Dacă testul dumneavoastră de sarcină este pozitiv, vă rugăm să vă programați cât mai curând posibil la medicul de familie. Astfel veți fi luată în evidență, putând beneficia de trimitere către un specialist în obstetrică ginecologie și de consultații prenatale de monitorizare a sarcinii. În cazul în care medicul curant este, de asemenea, specialist în medicină materno-fetală, acesta poate efectua, de asemenea, ecografiile pentru a monitoriza dezvoltarea copilului dumneavoastră în primul și al doilea trimestru.

Sarcina

De îndată ce știți că sunteți însărcinată, solicitați asistență prenatală pentru îngrijiri medicale, vaccinări, inclusiv DTP, antigripală și anti COVID-19, informații relevante și în timp util despre sarcină, sfaturi nutriționale și sprijin și consiliere emoțională. Fiecare femeie însărcinată din România ar trebui să se prezinte la medic la intervale regulate, conform programului de consultații prescris.

Після реєстрації у сімейного лікаря протягом першого триместру вагітності, якщо вагітність протікає без ускладнень, рекомендовано відвідувати лікаря для консультацій щомісяця між 3-м і 7-м місяцем вагітності. У останньому триместрі лікар може викликати вас на огляд частіше. Хоча ви можете відмовитися від цих візитів, рекомендується проходити планові огляди.

Всім вагітним жінкам в Румунії рекомендується проходити регулярні обстеження, призначені лікарем.

Знайте, коли телефонувати своєму лікарю

Якщо у вас виникнуть будь-які з наступних симптомів, не чекайте наступного планового прийому, а відразу зв'яжіться з лікарем або поїдьте до найближчої лікарні чи пологового будинку:

- Вагінальна кровотеча або підтікання рідини
- Висока температура та/або слабкість, щоб встати з ліжка
- набряки рук, обличчя та ніг
- Сильні головні болі з затуменням зору
- Сильний біль у животі/сильний біль будь-якого характеру
- Сильні судоми
- Прискорене серцебиття
- Запаморочення або непритомність
- Знижена активність малюка
- Задишка

Пологи

У Румунії стандартною процедурою для пологів є народження в лікарнях, і послуги з допомоги при пологах в державних лікарнях є безкоштовними. Якщо ви обираєте природні пологи, просте правило для того, щоб вирушити до лікарні, це правило 5-1-1: ваші перейми відбуваються кожні 5 хвилин, тривають 1 хвилину кожна, і тривають мінімум 1 годину, якщо ваш лікар не порадить інакше. Втрата амніотичної рідини або вагінальна кровотеча є підставою для поїздки до лікарні, навіть якщо переймів ще немає. Якщо ви підтримуєте жінку під час пологів, дуже важливо залишатися спокійним і допомогти зберігати спокій матері. Ось кілька основних способів, як підтримати її:

- Заохочуйте маму дихати глибоко під час переймів, вдихаючи через ніс і видихаючи через рот
- Запропонуйте масаж або тримання рук, щоб допомогти зняти біль
- Заспокойте, щоб допомогти матері відчувати контроль над ситуацією
- Допоможіть у спілкуванні з медичним персоналом, заповнюючи будь-які прогалини в комунікації між матір'ю та медичною командою

După luarea în evidență de medicul de familie din primul trimestru al sarcinii și, în cazul în care sarcina evoluează normal, fără complicații, din luna a treia până în luna a șaptea se recomandă un consult lunar de control. În ultimul trimestru de sarcină, medicul dumneavoastră vă poate chema mai des pentru controale. Deși puteți opta să nu faceți acest lucru, este recomandat să vă prezentați la controalele de rutină.

Este recomandat ca toate femeile însărcinate din România să meargă la controalele periodice stabilite de medic.

Să știți când să apelați la medic

În cazul în care prezentați oricare dintre următoarele simptome, nu așteptați următoarea consultație de rutină, ci adresați-vă medicului dumneavoastră sau mergeți la cel mai apropiat spital sau maternitate:

- Sângerări vaginale sau scurgeri de lichid
- Febră mare și/sau slăbiciune prea mare pentru a că ridica din pat
- Umflarea mâinilor, a feței și a picioarelor
- Dureri de cap severe cu vedere încețoșată
- Dureri abdominale severe
- Crampe puternice
- palpitații
- amețeală sau leșin
- scăderea activității copilului
- dificultăți de respirații

Nașterea

În România, procedura standard este nașterea în cadrul spitalului, iar serviciile de asistență la naștere din spitale de stat sunt gratuite. Dacă optați pentru o naștere vaginală, o regulă simplă pentru a ști când să mergeți la spital pentru travaliu este regula 5-1-1: contracțiile dumneavoastră au loc cel puțin la fiecare 5 minute, durează câte 1 minut fiecare și au avut loc în mod constant timp de cel puțin 1 oră, cu excepția cazului în care medicul dumneavoastră curant vă recomandă altfel. Pierderea de lichid amniotic sau sângerarea vaginală sunt motive pentru a merge la spital, chiar și în absența contracțiilor. Dacă ajutați o mamă în timpul nașterii, este foarte important să rămâneți calm și să păstrați calmul mamei. Iată câteva modalități esențiale de a o ajuta:

- Încurajați mama să respire profund în timp contracțiilor, inspirând pe nas și expirând pe gură
- Oferiți-i masaj sau țineți-o de mână pentru a ajuta la ameliorarea durerii
- Ajutați-o să comunice cu personalul medical, reducând orice decalaj dintre mamă și echipa medicală

Після народження дитини

Молоді батьки та їхні новонароджені діти повинні регулярно відвідувати контрольні огляди відповідно до графіку та рекомендацій свого медичного працівника.

Вашому тілу та емоціям знадобиться час для відновлення після вагітності та пологів. Будьте терплячі та добрі до себе, намагайтеся відпочивати якомога більше і просіть про підтримку, коли це можливо

Коли звернутися до лікаря:

Якщо у вас з'являється будь-які з наступних симптомів, не чекайте на наступний плановий візит чи домашній огляд. Негайно зверніться до лікаря або поїдьте до найближчої лікарні чи пологового відділення, якщо у вас:

- З'явилася лихоманка (температура тіла $\geq 38^{\circ}\text{C}$)
- Ви змушені міняти більше однієї прокладки на годину, з'являються великі згустки крові (більші за монету) або кровотеча посилюється
- Були кесареві пологи або епізіотомія, і розріз став дуже червоним, набряклим або почав виділяти гній
- З'явився новий біль, набряк або чутливість у ногах
- Відчуваєте жар, почервоніння та біль у грудях або бачите тріщини чи кровотечу з соска чи ареоли (темної частини грудей)
- З'явилися виділення з неприємним запахом із піхви
- Відчуваєте біль під час сечовипускання, раптовий позив або не можете контролювати сечовипускання
- Відчуваєте посилення болю в області піхви
- Відчуваєте новий або посилений біль у животі, нудоту або блювоту
- Маєте сильний головний біль або порушення зору
- Відчуваєте депресію, галюцинації, суїцидальні думки або будь-які думки про заподіяння шкоди дитині

Догляд за новонародженою дитиною

Для новонароджених (до 28 днів)

Якщо у вашої дитини з'являється будь-яка з наступних небезпечних ознак, не чекайте на плановий візит, а негайно зателефонуйте лікарю або поїдьте до найближчої лікарні чи дитячого відділення:

- Поганий апетит, дитина погано їсть
- Лихоманка (температура тіла $> 37.5^{\circ}\text{C}$)
- Судоми
- Прискорене дихання (частота дихання понад 60 разів на хвилину)
- Задишка, хрипи або використання міжреберних м'язів під час дихання (міжреберне втягнення)
- Відсутність спонтанних рухів
- Виділення гною з пупка або кровотеча зі стовбура пуповини

După nașterea copilului

Noii părinți și nou-născuții lor trebuie să se prezinte la consultații regulate de control, conform recomandărilor primite de la medicul lor. Atât corpul cât și sentimentele dumneavoastră vor avea nevoie de timp pentru a se recupera după sarcină și naștere.

Fiți răbdătoare și blândă cu dumneavoastră, încercați să vă odihniți cât de mult puteți și cereți sprijin ori de câte ori este posibil.

Când trebuie să apelați la personalul medical

Dacă prezentați oricare dintre următoarele simptome, vă rugăm să nu așteptați următoarea programare de rutină și/sau vizită la domiciliu. Adresați-vă imediat medicului dumneavoastră sau mergeți la cel mai apropiat spital/maternitate dacă:

- Faceți febră (temperatura corpului $\geq 38^{\circ}\text{C}$)
- Utilizați mai mult de un tampon sanitar pe oră, dacă eliminați cheaguri mari (mai mari decât o monedă de 50 de bani) sau dacă sângerarea se intensifică
- Ați avut o operație cezariană sau o epiziotomie, iar incizia devine foarte roșie, umflată sau drenează puroi
- Aveți dureri noi, umflături sau sensibilitate la nivelul picioarelor
- Aveți sânii fierbinți la atingere, înroșiți, dureroși sau orice fisură sau sângerare la nivelul mamelonului sau al areolei (zona de culoare închisă a sânelui)
- Aveți secreții vaginale urât mirositoare
- Dezvoltați tuse sau dureri în piept, greață sau vărsături
- Aveți dureri la urinare, o nevoie bruscă de urinare sau nu vă puteți controla urinarea
- Aveți dureri de cap puternice sau modificări ale vederii
- Aveți sentimente de depresie, halucinații, gânduri suicidare sau orice gând de a face rău copilului dumneavoastră

Îngrijirea uni nou-născut

Pentru nou-născuți (până la 28 de zile de viață)

Dacă bebelușul dumneavoastră prezintă oricare dintre următoarele semne de pericol, nu așteptați următoarea programare de rutină. Sunați-vă medicul sau mergeți imediat la cel mai apropiat spital și/sau secție de pediatrie:

- Nu se hrănește bine
- Febră (temperatura $>37,5^{\circ}\text{C}$)
- Temperatură scăzută a corpului $<35,5^{\circ}\text{C}$)
- Convulsii
- Respirație rapidă (frecvență respiratorie $<60/\text{minut}$)
- Dificultăți de respirație, respirație șuierătoare, tiraj intercostal (respirația implică utilizarea mușchilor intercostali)
- Nicio mișcare spontană
- Ombilicul (buricul) drenează puroi sau sângerează din bont

Для дітей віком понад 28 днів

Якщо у вашої дитини з'являється будь-яка з наступних небезпечних ознак, не чекайте на плановий прийом, а негайно зателефонуйте лікарю або поїдьте до найближчої лікарні чи дитячого відділення:

- Відмова від їжі під час кількох годувань поспіль
- Діарея і блювання частіше, ніж зазвичай
- Застуда, яка погіршується
- Висипи на шкірі
- Ознаки зневоднення (менша кількість мокрих підгузків – має бути 6–8 на день, відсутність сліз під час плачу, запалі очі або западання м'якого місця на верхівці голови)
- Виділення з вуха
- Постійний плач, який не вдається заспокоїти

Жовтяниця новонароджених

У більшості новонароджених зазвичай розвивається легкий жовтуватий відтінок шкіри, стан, відомий як жовтяниця. Це відбувається, коли в крові підвищується рівень білірубину, природної речовини, яка утворюється під час розпаду еритроцитів. Жовтяниця зазвичай досягає піку між 2-м і 5-м днями після народження і зазвичай проходить протягом 1-2 тижнів.

У лікарні найпоширенішим лікуванням жовтяниці є фототерапія. Це передбачає розміщення дитини під спеціальним світлом, який допомагає організму розщеплювати та виводити білірубін. Фототерапія безпечна та ефективна. Регулярне годування також є важливою частиною лікування, оскільки воно допомагає вимивати білірубін із сечею та калом. Часте годування дитини може допомогти запобігти ускладненням жовтяниці.

Після повернення додому важливо продовжувати стежити за станом жовтяниці у вашої дитини. Зв'яжіться з лікарем, якщо у дитини спостерігаються наступні симптоми:

- Погіршення жовтяниці, особливо якщо пожовтіння поширюється нижче колін
- Поганий апетит, відсутність як мінімум шести мокрих підгузків за 24 години або діарея
- Надмірна сонливість, особливо якщо дитину важко розбудити для годування
- Незвично сильна дратівливість або якщо дитину важко заспокоїти
- Вигинання голови або спини або інша незвичайна поведінка
- Підвищена температура або часта блювота

Pentru bebeluși mai mari de 28 de zile

Dacă bebelușul dumneavoastră prezintă oricare dintre următoarele semne de pericol, nu așteptați următoarea programarea de rutină, ci sunați-vă imediat medical sau mergeți la cel mai apropiat spital/serviciu de pediatrie:

- Refuză să se hrănească de mai multe ori la rând
- Are diaree și vomită mai mult decât de obicei
- Are o răceală care nu se ameliorează sau se agravează
- Are o erupție cutanată
- Prezintă semne de deshidratare (numărul scăzut de scutece umede- ar trebui să aibă 6-8 pe zi, nu varsă lacrimi când plânge, are ochii adânciți în orbită sau fontanela este înfundată)
- Prezintă secreții care curg din ureche
- Nu se oprește din plâns

Icterul nou-născutului

Majoritatea nou-născutului dezvoltă o ușoară nuanță gălbuie a pielii, o afecțiunii cunoscută sub numele de icter. Acest lucru se întâmplă atunci când există un nivel mai ridicat de bilirubină în sânge, o substanță naturală produsă atunci când celulele roșii din sânge se descompun. Icterul atinge de obicei apogeul între a doua și a cincea zi după naștere și se remite de obicei în decurs de una până la două săptămâni.

În spital, cel mai frecvent tratament pentru icter este fototerapia. Aceasta implică plasarea bebelușului sub o lumină specială, care ajută organismului să descompună și să elimine bilirubina. Fototerapia este sigură și eficientă. Alimentația regulată este, de asemenea, o parte esențială a tratamentului, deoarece ajută la eliminarea bilirubinei prin urină și scaune. Hrănirea frecventă a bebelușului poate ajuta la prevenirea complicațiilor cauzate de icter.

La întoarcerea acasă este important să continuați să monitorizați icterul bebelușului.

Contactați medicul dacă bebelușul prezintă oricare dintre următoarele:

- devine mai galben, mai ales dacă colorația galbenă se extinde sub genunchi
- se hrănește insuficient sau nu udă cel puțin șase scutece în 24 de ore sau nu are scaune regulate
- pare excesiv de somnoros, în special dacă este greu de trezit pentru hrănire
- este neobișnuit de agitat și greu de calmat
- își arcuiește capul sau spatele sau manifestă alte comportamente neobișnuite
- face febră sau vomită frecvent

Грудне вигодовування немовлят та маленьких дітей

Грудне молоко є ідеальною їжею для немовлят. Воно безпечне, чисте та містить антитіла проти багатьох поширених дитячих хвороб. Рекомендується розпочинати грудне вигодовування в першу годину після народження дитини та годувати виключно грудним молоком протягом перших 6 місяців, не вводячи інших продуктів чи рідин, включаючи воду.

Грудне вигодовування забезпечує дитину всіма необхідними поживними речовинами, підтримує розвиток імунної системи та знижує ризик інфекційних захворювань.

Немовлят слід годувати грудьми на вимогу — так часто, як вони цього хочуть, вдень і вночі. Не слід використовувати пляшечки, соски або пустушки. Починаючи з 6 місяців, грудне молоко потрібно доповнювати різноманітною, безпечною та поживною їжею. Грудне вигодовування рекомендується продовжувати для дітей до 2 років або довше.

Якщо грудне вигодовування неможливе, для задоволення харчових потреб немовляти та захисту від захворювань можуть використовуватися альтернативні методи, наприклад, дитячі суміші. Для дітей до 6 місяців дитяча суміш є найбільш придатним молоком. Не рекомендується давати інше молоко, наприклад, коров'яче, інші продукти (соки, чай) або напої, такі як соєве, рисове, вівсяне чи мигдальне молоко, якщо тільки лікар не порадить інакше.

Alăptarea bebelușilor și a copiilor mici

Laptele matern este alimentul ideal pentru sugari; este sigur, curat și are anticorpi împotriva multor boli comune ale copilăriei. Se recomandă ca nou-născuții să înceapă alăptarea în prima oră după naștere și să fie alăptați exclusiv timp de primele 6 luni, fără a introduce alte alimente sau lichide, inclusiv apă.

Bebeluşii trebuie alăptați la cerere - adică de câte ori dorește copilul, zi și noapte. Nu trebuie folosite biberoane, tetine sau suzete. De la vârsta de 6 luni, laptele matern ar trebui completat cu o varietate de alimente adecvate, sigure și bogate în nutrienți. Alăptarea ar trebui să continue pentru copiii cu vârsta sub 2 ani sau mai mult.

În cazul în care alăptarea nu este posibilă, se pot utiliza practici de hrănire de substituție, cum ar fi formula pentru sugari, pentru a satisface nevoile nutriționale ale sugarilor și pentru a-i proteja de boli.

Â Pentru sugarii cu vârsta sub 6 luni, laptele praf pentru sugari este cel mai potrivit. Nu se recomandă alte tipuri de lapte, cum ar fi laptele de origine animală, alte alimente, cum ar fi sucurile pentru copii, ceaiul sau băuturi, cum ar fi băuturile din soia, orez, ovăz sau migdale, cu excepția cazului în care un cadru medical recomandă acest lucru.

Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) та туберкульоз (ТБ)

ВІЛ-ІНФЕКЦІЯ

ВІЛ може передаватися через контакт з кров'ю (наприклад, при використанні спільних шприців), а також через незахищені гетеросексуальні та гомосексуальні статеві контакти. Він також може передаватися через грудне молоко немовлятам. Ви не можете заразитися ВІЛ через фізичний контакт без обміну кров'ю або статевими рідинами, а також через контакт з предметами. Якщо ВІЛ не лікувати, він переходить у СНІД, який є небезпечним для життя захворюванням, яке руйнує здатність імунної системи захищати вас від інфекцій.

Вакцин або ліків, щобвилікувати ВІЛ не існує, проте існує ефективне лікування, яке дозволяє зберегти здоров'я, за умови постійного вживання препаратів. Двома дуже ефективними профілактичними заходами є використання презервативів під час статевого акту та уникнення використання спільних шприців. Якщо ви дізналися, що ваш попередній або теперішній статевий партнер має ВІЛ, чи стали жертвою зґвалтування, то повинні негайно звернутися до лікаря. Протягом 72 годин після інфікування можна застосувати ліки для знищення ВІЛ-інфекції, які надаються в екстреному порядку.

Якщо у вас розвивається ВІЛ, важливо отримувати лікування, щоб зберегти своє здоров'я. Для лікування ВІЛ можна використовувати антиретровірусну терапію (АРТ), яку необхідно приймати щодня. АРТ запобігає розмноженню ВІЛ, тобто в організмі інфекції стає менше, що захищає імунну систему і не дає ВІЛ перейти в СНІД. Люди, які інфіковані ВІЛ, можуть жити повноцінним життям, якщо хворобу правильно контролювати. Хоча АРТ знижує ймовірність передачі ВІЛ, важливо інформувати свого партнера про свій ВІЛ-статус і користуватися презервативами.

Отримання підтримки у зв'язку з ВІЛ

Якщо у вас ВІЛ, ви можете стати на облік і отримувати медичну допомогу, в зв'язку з ВІЛ, в одному з 10 регіональних центрів профілактики та боротьби з ВІЛ-інфекцією, готових приймати українців <https://consilierehiv.ro/uk>. У цих центрах ви будете отримувати АРТ і зможете скористатися моніторингом лікування за допомогою аналізів крові. Якщо ви прибули до Румунії та є ВІЛ-позитивним, ви також можете отримати доступ до підтримки та консультування з питань психічного здоров'я за цим посиланням: <https://app.consilierehiv.ro/en/request-form>

Virusul imunodeficienței umane (HIV) și tuberculoza (TB)

HIV

HIV se poate răspândi prin contactul cu sângele (de exemplu, prin folosirea în comun a acelor de seringă) și prin relații sexuale heterosexuale și homosexuale neprotejate. De asemenea, poate fi transmis prin laptele matern la sugari. Nu puteți contracta HIV prin contact fizic fără schimb de sânge sau fluide sexuale și nici prin contact cu obiecte. Dacă nu este tratat, HIV va avansa până la SIDA, care este o afecțiune care pune viața în pericol, distrugând capacitatea sistemului imunitar de a vă proteja de infecție.

Nu există niciun vaccin sau leac pentru HIV, deși există un tratament eficient pentru a menține oamenii sănătoși dacă este administrat în mod continuu. Cu toate acestea, utilizarea prezervativelor în timpul actului sexual și evitarea folosirii în comun a acelor de seringă reprezintă două măsuri preventive foarte eficiente. Dacă aflați că un partener sexual anterior sau actual are HIV sau dacă ați fost victima unui viol, trebuie să contactați imediat un medic. Medicamentele de urgență pot fi folosite în termen de 72 de ore de la expunere pentru a distruge HIV.

Dacă dezvoltați HIV, este esențial să urmați un tratament pentru a vă menține sănătos. Terapia antiretrovirală (ART) poate fi utilizată pentru a trata HIV și trebuie luată în fiecare zi. ART împiedică multiplicarea HIV, ceea ce înseamnă că există mai puțin HIV în organism, protejând sistemul imunitar și prevind avansarea spre SIDA. Persoanele care trăiesc cu HIV pot trăi o viață plină dacă boala este gestionată corespunzător. În timp ce tratamentul antiretroviral reduce probabilitatea de transmitere a virusului HIV, este important să vă informați partenerul cu privire la statutul dumneavoastră HIV și să folosiți prezervative.

Primirea de sprijin pentru HIV

Dacă sunteți infectat cu HIV, puteți fi înregistrat și puteți beneficia de asistență medicală în unul dintre cele 10 centre regionale HIV pregătite să primească ucraineni [<https://consilierehiv.ro/uk>]. În aceste centre, veți primi tratament antiretroviral și veți putea beneficia de monitorizarea tratamentului prin analize de sânge. Dacă ați sosit în România și sunteți HIV+, puteți accesa, de asemenea, sprijin și consiliere în domeniul sănătății mintale prin intermediul acestui link: <https://app.consilierehiv.ro/en/request-form>

Туберкульоз (ТБ)

Туберкульоз - це дуже серйозне захворювання, яке без лікування може призвести до смерті. Зараження туберкульозом не обов'язково означає, що ви захворієте.

Туберкульоз може жити в організмі, не спричиняючи захворювання, оскільки мікобактерії не активні. Це називається латентною туберкульозною інфекцією. У людей з латентним туберкульозом немає симптомів цієї хвороби, і вони не можуть інфікувати інших, але у них може розвинутися туберкульоз у майбутньому.

Якщо ви проводили час з хворим на туберкульоз, то необхідно пройти тест. Якщо у вас латентна форма туберкульозу, лікар може призначити ліки, які вб'ють мікобактерію хвороби. Якщо у вас розвинувся туберкульоз, вам необхідно пройти курс лікування протягом 6-12 місяців. Важливо, щоб ви завершили курс лікування відповідно до призначень лікаря. Вакцина проти туберкульозу включена в національну програму вакцинації немовлят в Румунії і забезпечує захист від розвитку захворювання. Однак, вона не усуває повністю можливість захворіти на туберкульоз.

Отримання допомоги при туберкульозі

Якщо ви підозрюєте, що захворіли на туберкульоз, перевірте свої симптоми тут:

<https://www.ms.ro/media/documents/Informatii-despre-sanatate.pdf>. Діагностику та

лікування туберкульозу можна пройти в регіональних протитуберкульозних центрах.

Найближчий центр вакцинації від туберкульозу можна знайти тут:

<https://oldsite.ms.ro/wp-content/uploads/2022/03/Material-pentru-persoanele-refugiate-infectate-cu-TB-%C8%99i-HIV.pdf>

Tuberculosis (TB)

Tuberculoza este o afecțiune foarte gravă, care poate fi fatală în lipsa unui tratament. Expunerea la TB nu înseamnă neapărat că vă veți îmbolnăvi. TB poate trăi în organism, dar poate să nu provoace îmbolnăvire, deoarece germenii nu sunt activi. Acest lucru se numește infecție latentă cu TB. Cei cu TB latentă nu au simptome de TB și nu pot transmite TB altora, dar pot dezvolta TB în viitor.

Dacă ați petrecut timp cu o persoană bolnavă de tuberculoză, trebuie să vă testați imediat. Dacă aveți o infecție latentă de tuberculoză, medicul dumneavoastră vă poate administra medicamente pentru a distruge germele tuberculozei. Dacă dezvoltați boala TB, trebuie să urmați un tratament timp de 6-12 luni. Este esențial să terminați tratamentul medicamentos așa cum v-a prescris medicul dumneavoastră. Vaccinurile pentru TB sunt incluse în cadrul programului național de vaccinare a copiilor din România și oferă protecție împotriva dezvoltării bolii TB. Cu toate acestea, nu elimină complet posibilitatea de a contracta boala TB.

Primirea de sprijin pentru TB

Dacă sunteți îngrijorat că ați contractat TB, vă rugăm să vă verificați simptomele aici:

<https://www.ms.ro/media/documents/Informatii-despre-sanatate.pdf>. Puteți primi

diagnosticul și tratamentul TB prin intermediul centrelor regionale de tratament TB. Vă rugăm să găsiți aici cel mai apropiat centru de vaccinare împotriva tuberculozei.

<https://oldsite.ms.ro/wp-content/uploads/2022/03/Material-pentru-persoanele-refugiate-infectate-cu-TB-%C8%99i-HIV.pdf>

Доступні медичні послуги в країні

Як громадянин України зі статусом тимчасового захисту в Румунії, ви маєте право на безкоштовний доступ до румунської системи охорони здоров'я. На додаток до національних служб охорони здоров'я, ВООЗ Румунії та інші організації пропонують різні спеціалізовані послуги для українців, які відрізняються в різних повітах. У цьому розділі ви можете знайти спеціалізовані послуги, доступні у вашому повіті.

Культурні посередники

Культурні посередники ВООЗ - це громадяни України, які проживають у Румунії. Вони мають освіту в галузі психології або психотерапії і пропонують консультаційні послуги та психосоціальну підтримку після вашого переїзду до Румунії. Вони також можуть надати підтримку та рекомендації щодо навігації в румунській системі охорони здоров'я та інтеграції в румунське життя.

Культурні посередники ВООЗ працюють у наступних повітах і готові зустрітися з вами.

ісцезнаходження	Контактні дані
Галац	Будь ласка,напишіть на адресу електронної пошти: stann@who.int
Констанца	Будь ласка,напишіть на адресу електронної пошти: vesninan@who.int
Бухарест	Будь ласка,напишіть на адресу електронної пошти: liutako@who.int
Бухарест	Будь ласка,напишіть на адресу електронної пошти: kaskovai@who.int

Servicii de sănătate disponibile în țară

În calitate de cetățean ucrainean cu statut de protecție temporară în România, aveți dreptul de a avea acces gratuit la sistemul public de sănătate din România. În plus față de serviciile naționale de sănătate, OMS România și alte organizații oferă diverse servicii specializate pentru ucraineni, care variază de la un județ la altul. În această secțiune, puteți găsi serviciile specializate disponibile în județul dumneavoastră.

Mediatori culturali

Mediatorii culturali ai OMS sunt cetățeni ucraineni care trăiesc în România. Aceștia au o pregătire în psihologie sau psihoterapie și oferă servicii de consiliere și sprijin psihosocial în urma mutării dumneavoastră în România. De asemenea, vă pot oferi sprijin și îndrumare pentru navigarea sistemului de sănătate românesc și pentru integrarea în viața românească.

Mediatorii culturali ai OMS activează în următoarele județe și sunt disponibili pentru întâlniri.

Location	Nume și date de contact
Galati	Please email: stann@who.int
Constanța	Please email: vesninan@who.int
București	Please email: liutako@who.int
București	Please email: kaskovai@who.int

Інші українські служби охорони здоров'я

У Румунії працює багато некомерційних, благодійних та міжнародних організацій, які можуть запропонувати подальшу допомогу в таких сферах, як охорона здоров'я, житло та фінанси. Більшість з цих послуг спеціалізовані для громадян України, а тому є безкоштовними та мовно інклюзивними. При зверненні до цих служб важливо мати при собі документи, що підтверджують ваш статус тимчасового захисту та українське громадянство.

Нижче ви можете ознайомитися з переліком інклюзивних медичних послуг для біженців що доступні в різних повітах:

1. Бухарест
2. Клуж
3. Бая-Маре
4. Брашов
5. Констанца
6. Галац
7. Ясси
8. Сібіу
9. Сучава
10. Тиргу-Муреш



SCAN ME

Медичні послуги відрізняються в різних повітах. Повний перелік послуг, доступних у вашому регіоні, можна знайти на платформі [Services Advisor](https://romania.servicesadvisor.net/ru) доступ до якої можна отримати за допомогою QR-коду або за веб-адресою: <https://romania.servicesadvisor.net/ru>

Безкоштовна гаряча лінія телефонного перекладу під час консультації з лікарем.

ВООЗ запустила безкоштовну гарячу лінію, на якій надаються послуги усного перекладу з української на румунську мову під час медичних консультацій у Румунії.

Щоб скористатися цією послугою, будь ласка, забронюйте перекладача на час вашої медичної консультації за допомогою вказаної нижче платформи попереднього запису: <https://worldhealthorganization.simplybook.it/v2/>

На початку вашої зустрічі зателефонуйте, будь ласка, за номером:

0800 070 018



Alte servicii de sănătate pentru ucrainieni

Multe organizații nonprofit, organizații de caritate și organizații internaționale active în România pot oferi asistență suplimentară în domenii precum sănătatea, cazarea și finanțele. Cele mai multe dintre aceste servicii sunt specializate pentru cetățenii ucraineni și, prin urmare, sunt gratuite și includ limba. Atunci când accesați aceste servicii, este important să aduceți dovezi ale statutului dumneavoastră de protecție temporară și ale cetățeniei ucrainene.

Mai jos puteți găsi un rezumat al serviciilor de sănătate incluzive pentru refugiați disponibile în următoarele județe:

1. Baia Mare
2. Brașov
3. București
4. Cluj
5. Constanța
6. Galați
7. Iași
8. Sibiu
9. Suceava
10. Târgu Mureș



Serviciile de sănătate variază de la un județ la altul. Pentru o listă completă a serviciilor disponibile în zona dumneavoastră, vă rugăm să vizitați platforma [Services Advisor](https://romania.servicesadvisor.net/ru) accesibilă prin intermediul codului QR sau prin intermediul adresei web:

<https://romania.servicesadvisor.net/ru>

Linie telefonică gratuită de traducere în timpul unei consultații cu un medic.

OMS a lansat o linie telefonică gratuită care oferă servicii de traducere în limba ucraineană pentru consultații medicale în România.

Pentru a utiliza acest serviciu, vă rugăm să rezervați interpretul în momentul consultației medicale prin intermediul platformei de rezervare de mai jos:

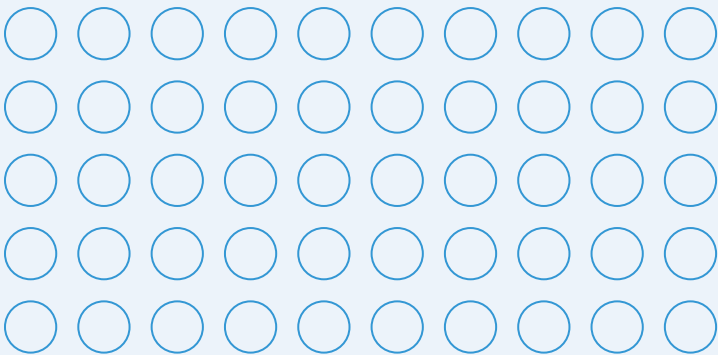
<https://worldhealthorganization.simplybook.it/v2/>

La începutul consultației, vă rugăm să sunați la:
800 070 018



© World Health Organization 2025. Деякі права захищено.
Ця робота доступна за ліцензією CC BY-NC-SA 3.0 IGO
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>)

© World Health Organization 2025. Unele drepturi rezervate.
Această lucrare este disponibilă sub licența CC BY-NC-SA 3.0 IGO
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>)



**World Health Organization
Regional Office for Europe**

UN City, Marmorvej 51,
DK-2100 Copenhagen Ø, Denmark
Tel.: +45 45 33 70 00 Fax: +45 45 33 70 01
E-mail: eurocontact@who.int
www.who.int/europe

**WHO Country Office
Romania**

UN House, Bulevardul Primăverii 48A
București 11975, Romania
Tel.: +40 21 201 78 88 Fax: +40 21 201 78 88
E-mail: eurowhorom@who.int
www.who.int/europe