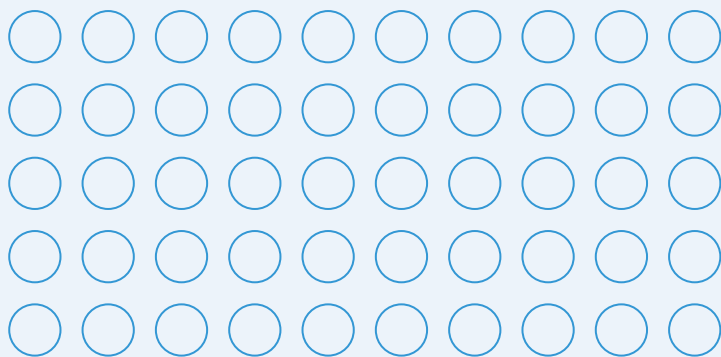

My Health Booklet Companion

Caietul meu de sănătate



Dear Ukrainian friends, Welcome to Romania!

We want you to stay well and healthy and make it easy for you to check your health status, get the right care and treatment and prevent ill-health through the best protective measures.

My Health Booklet Companion will help you do so by providing information about:

Health Services and Care in Romania	4
Communicating with your doctor	6
○ Useful Phrases	8
○ Where is the problem? / Where does it hurt?	10
○ How much pain do you feel?	10
○ What symptoms do you have?	11
My Health Tips	12
○ COVID-19 and other respiratory diseases	14
○ Vaccination	16
○ Mental Health and Psychosocial Support	20
○ Nutrition	24
○ Chronic diseases	24
○ Sexual Health, Maternal, Newborn and Child health	28
○ Human Immunodeficiency Virus (HIV) and Tuberculosis (TB)	38
Available Country Health Services	42

Keep this booklet with you and use it as your companion to always stay well and healthy.

In case of an emergency, please call the numbers below:

Emergency number • Medical Ambulance Services • Police • Fire brigade	112
Romanian Red Cross (For missing relatives/friends)	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)

Health Services and Care in Romania

Services

Temporary Protection

As a Ukrainian Citizen coming to Romania, you have a right to **free** primary healthcare, emergency medical care, specialized medical services, medical supplies and drugs, and medical devices. To benefit from these programs, you must register for **‘Temporary Protection Status’**. To register for Temporary Protection Status, you must apply to the General Inspectorate of Immigration

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

Family Doctors

Family doctors are your first contact with the health system. As a Ukrainian Citizen with temporary protection, family doctors will provide free primary healthcare services, including vaccinations. Family doctors also provide medical documentation for the following:

- Referral to specialized care
- Prescriptions
- Recommendations for medical care/palliative care at home

You can find your nearest family doctor here: <https://cas.cnas.ro/map-county>
<https://romania.servicesadvisor.net/ru>

Ambulatory care

Most hospitals in Romania offer specialised health services in ambulatories (outpatient care). In order to benefit from these services you need a referral from your family doctor unless you suffer from any of the following: please check [this list*](#). In this case you can just walk-in any ambulatory without booking an appointment. If you do not identify with any of the affections on the list, you will need to book an appointment on the hospital website or on the phone.

If you have already been hospitalized, your specialist doctor will refer you automatically for check-ups in the ambulatory so you will NOT need to book the appointment in advance.

Emergency Care

You can access **free** hospital care in the event of an emergency (if your life is in danger) by calling 112 or by going to the hospital.

You do **not** need a referral from your family doctor for emergency healthcare. **Unless in an emergency**, it is encouraged to first seek guidance from a family doctor before accessing emergency health services.

*<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 Imigrări
[<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>

Health Services and Care in Romania

Services

Prescribed medicines

To receive medicines, you must have a prescription from the family doctor or specialist doctor. You will receive between 20% to 100% reimbursement for the cost of medicines, depending on the type of medicine. Your family doctor will be able to provide information on the final amount of reimbursement for specific medication. Medicines can be picked up from any pharmacy in the country.

Dentistry services are fully reimbursed if you are under the age of 18. If you are over 18, you will receive reimbursement for dentistry services between 60% to 100% depending on the service. Individuals between 18–26 are eligible to receive 100% reimbursement if they are full time students and do not earn money.

Useful contact numbers:

- **Free Ukrainian language advice for healthcare access and health concerns**
UN/Ministry of Health hotline: 021 345 67 89
 - **Support and guidance to refugees arriving in Romania and suffering from rare diseases**
EURORDIS: +40 746 347 589
 - **Support and guidance to access free Reproductive Health services**
Independent Midwives Association: +40 724 772 211
 - **National Authority for the Protection of Children's Rights and Abortion:** 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**
-

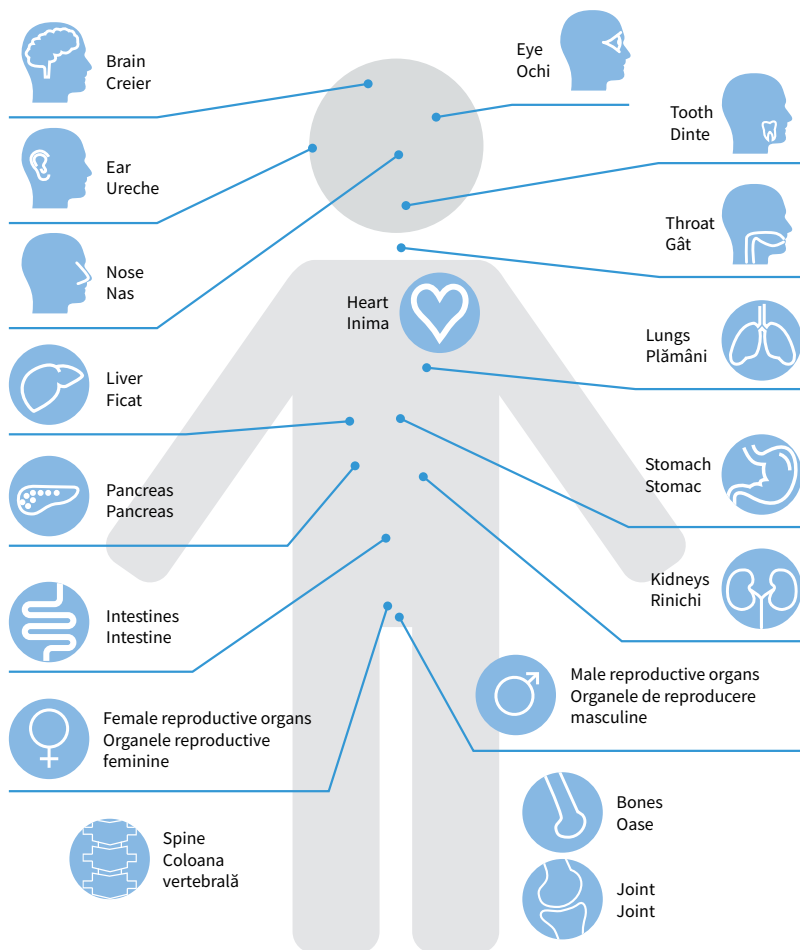
Communicating with your doctor/Comunicarea cu medicul dumneavoastră

Useful Phrases/Fraze utile

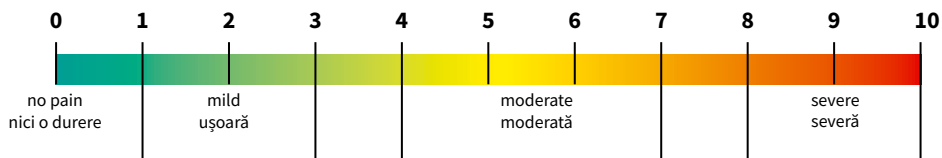
I need a doctor	Am nevoie de un doctor
I feel sick / I don't feel well	Mă simt rău / Nu mă simt bine
I am pregnant	Sunt însărcinată
I am having an allergic reaction	Am o reacție alergică
I'm having difficulty breathing	Am dificultăți de respirație
I feel dizzy	Mă simt amețit
I have diabetes	Am diabet
I need insulin	Am nevoie de insulină
I have athlete's foot	Am picior de atlet
I have an itchy genitalia	Am o mâncărimă la nivelul organelor genitale
I was raped or I have experienced sexual violence	Am fost violată sau am suferit violență sexuală
I have cancer / tuberculosis / HIV	Am cancer / tuberculoză / HIV
I have heart disease, stroke risk, diabetes, lung disease	Am boli de inimă, risc de accident vascular cerebral, diabet, boli pulmonare
I need a medicine prescription	Am nevoie de o rețetă de medicamente
I need to continue my treatment	Trebuie să continui tratamentul
My child is sick	Copilul meu este bolnav
My child has a sore throat / cough	Copilul meu are dureri de gât / tuse
My child needs vaccination	Copilul meu are nevoie de vaccinare
My child has head lice	Copilul meu are păduchi
I want to get a vaccination	Vreau să mă vaccinez
I need a psychologist	Am nevoie de un psiholog
I don't have appetite / I overeat	Nu am poftă de mâncare / Mănânc prea mult
I lost weight unintentionally	Am slăbit fără să vreau
I don't understand, I need a translator	Nu înțeleg, am nevoie de un traducător.
I don't understand, I need a sign language translator	Nu înțeleg, am nevoie de un traducător în limbajul semnelor
I give / do not give my consent	Îmi dau / nu îmi dau consimțământul
I need a medical certificate	Am nevoie de un certificat medical
I am not up to date with cancer screening	Nu sunt la zi cu depistarea cancerului
I am worried about irregular bleeding	Sunt îngrijorată de sângereări neregulate
I am feeling depressed	Mă simt deprimat
I was diagnosed with a mental health condition	Am fost diagnosticat cu o problemă de sănătate mintală
I suffer from panic/anxiety attacks	Sufăr de atacuri de panică/anxietate
I am having sleep problems	Am probleme de somn
I have a burning sensation when I urinate	Am o senzație de arsură când urinez
My medication makes me shake/ feel ill	Medicamentele mele mă fac să tremur/mi fac rău
I get distressed during a physical examination	Mă simt tulburat în timpul unei examinări fizice
I have experienced trauma	Am trăit o traumă
I am a survivor of sexual violence	Sunt o supraviețuitoare a violenței sexuale
I want the door locked	Vreau ca ușa să fie încuiată.
I want the door unlocked	Vreau ca ușa să fie descuiată.
I am not up to date with my cancer screening	Nu sunt la zi cu screening-ul pentru cancer

Where is the problem? / Where does it hurt?

Unde este problema? / Unde doare?



How much pain do you feel? / Cât de multă durere simțiți?



What symptoms do you have?/ Ce simptome aveți?



Tiredness/fatigue
Oboseală/fatiga



Fever
Febră



Chills
Frisoane



Sore throat
Dureri în gât



Cough
Tuse



Irregular
bleeding
Sângerări
neregulate



Loss of taste/smell
Pierderea gustului/
mirosului



Headache
Durere de cap



Dry eye
Ochi uscat



Allergy/rash
Alergia / erupția
cutanată



Nausea/vomiting
Greață/vomită



Diarrhea
Diareea



Nosebleed
Sângerare nazală



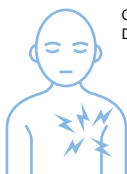
Trauma
Traumatism



Loss of mobility
Pierderea mobilității



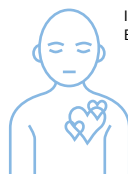
Muscle aches
Dureri musculare



Chest pain
Durere în piept



High blood pressure
Puls mărit



Irregular heartbeat
Bătăi neregulate ale inimii



Trouble sleeping
Probleme de somn



Anxiety
Anxietate



Sadness
Tristețe

My health tips

The following pages offer tips and advice on different health topics that will help you to stay healthy. Staying healthy in body and mind is the best thing you can do for yourself, your loved ones, and the communities hosting you in their country.

Be kind to yourself and others

It may be difficult or even impossible to follow these tips in the current situation. Simply try to remember them, take a step-by-step approach and support others when you can.

Ask for more help if you need it

It is always a good idea to ask for help for you and your family's health. Health workers at your nearest primary health care facility or a family doctor can give you advice and refer you to specific services. If you are staying with a host family, they may also be able to tell you where you can get health services and care.

Stay well and healthy!

- COVID-19 and other respiratory diseases
- Vaccination
- Mental Health and Psychosocial Support
- Nutrition and hydration
- Chronic Disease
- Sexual Health, Maternal, Newborn and Child Health

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 and other respiratory diseases

COVID-19: Get vaccinated

You are eligible to receive the COVID-19 vaccination for free in Romania. COVID-19 vaccines are highly effective at preventing severe disease and complications. Take all COVID-19 vaccine doses recommended to you, including booster doses. This is particularly important if you are over 60 or have an underlying health condition.

Protect yourself from respiratory diseases

It is important to take measures to protect yourself and others around you:

- **Wear a mask**

Wear a mask, as required, with the best fit, protection, and comfort for you. Although it might not always be mandatory to do so, wearing a mask indoors, in public, in crowded, closed, or confined spaces is recommended.

- **Keep your physical distance**

Stay at least 1 meter away from others, if possible. Avoid close contact with people who are sick and stay home if you are feeling unwell to prevent others from falling ill. Try to avoid poorly ventilated spaces and crowded, closed, or confined spaces.

- **Wash your hands often**

Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds especially after you have been in a public place. You can also use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol, if available.

- **Cover coughs and sneezes**

Always cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze or use the inside of your elbow. Throw used tissues in the trash and immediately clean your hands.

- **Monitor your health daily**

Be alert for symptoms: fever, cough, shortness of breath, or other symptoms of a respiratory disease. Contact your closest primary health care facility or a family doctor if you develop these symptoms.

- **Follow recommendations for isolation**

If you test positive for COVID-19 or have developed symptoms, please stay at home and seek healthcare if needed.

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.

Vaccination

Why are vaccines important?

Vaccines help protect you, your children, and those around you from many serious infectious diseases like polio, measles, diphtheria, and tetanus. Vaccine-preventable diseases can cause severe complications, and many can be deadly. All vaccines currently available are much safer than the diseases they prevent and extremely effective.

It is very important to vaccinate children and adults with all recommended vaccines and doses, as listed in the national immunization schedules of Ukraine and your host country. For more information, please consult the WHO vaccine page:

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

Can I receive vaccination in Romania?

Mandatory vaccinations for children are available free of charge in Romania and provided by family doctors. Information about the national children vaccination schedule in Romania can be found here <https://dopomoha.ro/uk/vaksinaciya>. If your child has missed a scheduled vaccine or has not received them at all, it is important to see your doctor as soon as possible to receive the scheduled vaccines. If the schedule has not been followed, vaccines can be received against any infection in any order. The only rule to use in this case is to follow the interval of doses to ensure maximum effectiveness is achieved.

If you are not sure of your child's vaccination status and do not have their immunization records, your child will be treated as unvaccinated and go through the vaccination schedule from the beginning. Find out more from your closest primary health care facility or a family doctor.

For non-compulsory vaccinations for children and vaccinations for adults please check and discuss with your family doctor as some charges may apply.

What are the most serious diseases should I or my child be vaccinated against?

Some of the most serious diseases prevented through vaccination are polio, measles, diphtheria, and tetanus. In the current context in which many people are displaced and may be living in crowded conditions, it is especially important to protect you and your children with vaccination and to monitor for symptoms. This will also prevent outbreaks of polio, measles, and diphtheria in your community

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.

- **Poliomyelitis**

Polio affects the central nervous system and spinal cord. Most polio infections show no symptoms during the early stages or can cause mild symptoms, such as fever and stomach pain. In severe cases they can result in potentially life-long paralysis of arms and legs and even death. There is no cure for polio. It can be prevented only by immunization. Make sure that you protect your child with at least 2 doses.

- **Measles**

Measles causes a skin rash and can make a child very sick. In serious cases it may cause high fever, pneumonia, blindness, and even death. To protect children against measles, make sure they get vaccinated. It is particularly important to get your child immunized for measles as there was a recent outbreak in Romania. In most countries, children will get the MMR vaccine, which protects them against measles, mumps, and rubella.

- **Diphtheria**

Diphtheria is a serious bacterial infection, usually spread through coughing or sneezing. Once in the respiratory system, the bacteria produces a poison that can cause weakness, a sore throat, fever, and swollen glands in the neck. Even with treatment, the disease can lead to serious complications, including death in approximately 10% of cases.

- **Tetanus**

Tetanus is a serious illness contracted through exposure to the spores of bacteria which live in soil, saliva, dust, and manure. The bacteria can enter the body through deep cuts, wounds, or burns. The infection may lead to long-term disabilities, chronic wound or bone infection and death, particularly if injured patients do not receive immediate care.

- **Tuberculosis (TB)**

TB is a serious infection spread by air from one person to another by coughing, sneezing, or talking. TB vaccinations are part of the Romanian national vaccination program for infants and provide protection against TB.

- **Human papilloma virus (HPV)**

HPV is the most common viral infection of the reproductive tract in women and men. HPV infection usually clears on its own, but sometimes it can persist and over time can lead to cancer. Cervical cancer is the most common cancer linked to HPV, but the virus is also responsible for some cancers of the vulva, vagina, penis, anus, back of the throat, including base of the tongue and tonsils. HPV can also cause genital warts. In Romania, HPV vaccination is free for girls and boys aged 11-18 and 50% compensated for women aged 19-45.

- **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.

Mental Health and Psychosocial Support

These simple techniques can help you handle stress or anxiety in your day-to-day life and improve your overall well-being:

Grounding

When you are feeling overwhelmed, it is easy to feel lost. Grounding exercises can help you regain control. Grounding is all about slowing down and tuning into your body and senses. Start by focusing on your breathing and noticing how your feet feel on the ground. Then, look around for things that make you feel calm. What can you see? Can you describe it?

Unhooking

When stress takes over, it can feel like you are stuck in your thoughts. Practicing unhooking helps you break free. Unhooking means noticing your thoughts and feelings without letting them control you. Imagine your thoughts as clouds passing by – acknowledge them, but do not let them pull you in. This way, you can stay present and more in control of your reactions.

Acting on your values

No matter where you are or what you are doing, you can always stay true to your personal values. Your values reflect the kind of person you want to be – whether it is someone who helps others or show kindness. Living by your values can bring a sense of purpose and comfort.

Being kind

If you notice someone struggling, do not hesitate to reach out. Also, make sure to take time for yourself when you can. Talk to someone you trust: a friend or a family member, or even someone you met during your journey to the place you are staying now. Sharing what you are going through with someone who cares can help you feel lighter and more supported.

Making room

Difficult thoughts and feelings can be tough, but they usually don't last forever. It's important to give yourself time to notice and accept them when they show up – this is called “making room”. Try to breathe through these challenging moments, allowing them to be there without pushing them away. Keep your breath steady and make space for what you are feeling.

Breathing

When stress builds up, focusing on your breath can help. Take a slow breath in through your nose then exhale gently through your mouth. Keep your breathing steady and relaxed. This simple technique brings your attention back to the present moment, helping your mind and body calm down. It is a quick and easy way to reset when you need it most.

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.

Acționează 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 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.

Physical Health

Taking care of your physical health helps improve your mental health and well-being. As much as you can, try to:

- Be physically active - 30 minutes of walking can be enough
- Get enough sleep
- Eat healthy

It is also okay if you can't manage these things. You're in an extremely stressful situation that anyone would find hard - you're doing the best you can.

However, if you are experiencing one or more of the symptoms below, or notice them in a loved one, friend or neighbor, please do not rely on the above self-care techniques but seek professional help:

- difficulty sleeping;
- low mood for more than 2 weeks;
- struggling to get out of bed in the morning because of low mood;
- changes in appetite;
- difficulties concentrating and unable to perform usual daily functions and responsibilities;
- loss of interest in things usually found enjoyable;
- prolonged stress which may manifest itself as consistent headaches, gastrointestinal issues and even muscle pain;
- anxiety which may express itself in increased heart rate, difficulty breathing and feeling anxious
- inability to control emotions and experiencing extreme high or low moods.

Mental Health services are available in Romania and they are free if you are registered for "Temporary Protection Status" or have a Romanian national health insurance. General hospitals in Romania offer mental health care through the ambulatory services with a referral from your family doctor. In Romania there are also public psychiatric hospitals for children and adults.

Some civil society organizations and NGOs offer free support through psychosocial services tailored to the needs of Ukrainian people. These services include psychological counselling, trauma-informed care and integration support, often provided with interpreters or Ukrainian-speaking staff. Example of NGOs: Estuar Foundation, JRS Romania, ICAR Foundation, Save the Children Romania, Terre des Hommes, HIAS Romania, AIDRom, World Vision and Red Cross.

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 temporar” 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.

Nutrition

A balanced and varied diet, composed of a wide range of nutritious and tasty foods, adds to your health and wellbeing. Try to follow some of the health diet tips as often as you can:

1. Eat a variety of food, including fruits and vegetables

- Eat a mix of wholegrains, legumes like lentils and beans, fresh fruit and vegetables, nuts, and some foods from animal sources (e.g., meat, fish, eggs and milk).

2. Cut back on salt

- Limit salt intake to 5 grams (equivalent to a teaspoon) a day.
- Avoid choosing processed foods high in salt.

3. Eat moderate amounts of fats and oils

- Try to use healthier fats like olive, soy, sunflower or corn oil.
- Choose poultry and fish over red meat.

4. Limit sugar intake

- Limit intake of sweets and sugary drinks.
- Choose fresh fruits and vegetables instead of sweet snacks.
- Avoid giving sugary foods and drinks to children.

5. Drink enough water

- If safe tap water is available, it is the healthiest and cheapest drink.

6. Avoid hazardous and harmful alcohol use

- Alcohol is not a part of a healthy diet. Alcohol consumption increases risk of injury as well as liver damage, cancer, heart disease, and mental illness.

Chronic diseases

Diabetes, heart disease, and cancers are examples of chronic diseases (also known as non-communicable diseases), account for nearly 75% of deaths across the European region. As people get older, the risk of these diseases increases. However, more and more young people are affected due to unhealthy diets, lack of physical activity, smoking tobacco or exposure to tobacco, and use of alcohol. These lead to changes in the body such as overweight and obesity, high blood pressure, raised glucose in the blood, and raised lipids in the blood. All of these increase your risk of developing a chronic disease.

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.

There are ways you can reduce your risk of developing a chronic disease:

1. Eat a healthy, balanced diet: avoid sugar and saturated fat.
2. Be physically active, with at least 30 minutes of moderate exercise each day.
3. Do not smoke.
4. Avoid the consumption of alcohol.

Diabetes

Diabetes is a disease that occurs when the level of glucose (or sugar) in the blood is too high. Most people with type 2 diabetes have very mild or no symptoms and it can take many years to be noticed. Some people are at a greater risk of developing diabetes than others such as people over 40 years old, living with overweight or obesity, and where it runs in their family. Over time, diabetes can cause damage to the body affecting the heart, eyes, kidneys, feet, nerves, and blood vessels. Diabetes also increases the risk of other health problem.

Symptoms of diabetes include:

- feeling very thirsty
- needing to urinate more often than usual
- blurred vision
- feeling tired
- losing weight unintentionally

You should visit your health care worker if you experience any of these symptoms. Following the lifestyle advice above is the best way to reduce your risk of developing type 2 diabetes and an important part of managing the disease once diagnosed.

High blood pressure (hypertension)

Hypertension is the condition when the pressure in your blood vessels is too high and puts a strain on your heart and other parts of your body. It is common and treatable but can be serious if not diagnosed and managed properly. Like type 2 diabetes, most people with hypertension do not have any symptoms. The only way to know is to get your blood pressure checked by a healthcare worker.

The risk factors you can change are the same as above, including unhealthy diets, especially high salt intake, high saturated and trans fats, and low intake of fruit and vegetables. If you have hypertension, lifestyle changes can still help lower your blood pressure. You may also need medication prescribed by your healthcare worker.

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.

Sexual Health, Maternal, Newborn and Child health

Menstrual Health

Menstruation is a natural bodily process for females, typically at puberty and occurring monthly, lasting between 2-7 days. Menstrual products like pads or tampons are widely available in pharmacies and stores. If you experience painful periods or irregularities, please contact your family doctor.

Contraception

In Romania, you can purchase condoms from stores and pharmacies and emergency contraceptive pills are available in pharmacies without prescription. However, for other contraceptive pills or counselling on the most appropriate method for you, please refer to your family doctor or the gynaecologist.

Miscarriage

Miscarriages occur in 10-15% of pregnancies and can result from various factors. It is important to visit your family doctor and follow their advice. Pregnancy loss is a difficult experience, and seeking support from family, friends or psychosocial services offered by NGOs in Romania can be very helpful.

Termination of Pregnancy

Abortion is legal in Romania upon request up to 14 weeks of pregnancy. Depending on the age of pregnancy, the gynaecologist may recommend medical or surgical abortion. For support in accessing reproductive health services such as contraception, breastfeeding, prevention of sexually transmitted infections (STIs) pregnancy monitoring, or abortion, please call +40 724 772 221 (Call Centre AMI) or visit the website: [Women Center](#).

Antenatal Care

In Romania, your pregnancy is monitored by a family doctor and/or an obstetric-gynaecology specialist. If your pregnancy test is positive, please schedule an appointment with your family doctor as soon as possible. This way, you will be registered and can benefit from the referral to an obstetric-gynaecology specialist and prenatal consultations monitoring your pregnancy. If the attending doctor is also a specialist in maternal-fetal medicine, he or she may also carry out ultrasound scans to monitor the development of your baby during the first and second trimester.

Pregnancy

As soon as you know you are pregnant, seek antenatal care for medical care, immunization including DTP, flu and COVID-19, relevant and timely pregnancy information, nutrition advice and emotional support and advice. Every pregnant woman in Romania should see their doctor at regular intervals as per their prescribed appointment schedule.

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 transmitere 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.

After being registered by the family doctor during the first trimester of pregnancy and, if the pregnancy is progressing normally without complications, a monthly follow-up consultation is recommended between the 3rd and 7th month of pregnancy. In the last trimester of pregnancy, your doctor may call you for check-ups more often. Although you can opt out of doing so, it is recommended that you attend routine check-ups.

Every pregnant woman in Romania should see their doctor at regular intervals as per their prescribed appointment schedule. Although you can opt out of doing so, it is recommended that you attend routine check-ups.

Know when to call the doctor

If you develop any of the following symptoms do not wait for your next routine appointment but contact your doctor or go to the nearest hospital or maternity ward right away:

- Vaginal bleeding or leaking of fluid
- High fever and/or being too weak to get out of bed
- Swelling of hands, face and legs
- Severe headaches with blurred vision
- Severe abdominal pain/ Severe pain of any kind
- Strong cramps
- Heart palpitations
- Dizziness or fainting
- Decreased activity of the baby
- Shortness of breath

Childbirth

In Romania, the standard procedure for childbirth is to deliver in hospitals and birth assistance services in public hospitals are free. If you are opting for vaginal delivery, a simple guideline for when to go to the hospitals and birth is the 5-1-1 rule: Your contractions occur at least every 5 minutes, last for 1 minute each, and have been happening consistently for at least 1 hour, unless your attending doctor advises otherwise. Loss of amniotic fluid or vaginal bleeding are reasons to go to hospital, even in the absence of contractions. If you are supporting a mother during childbirth, it is very important to stay calm and keep the mother calm. Here are some key ways to support her:

- Encourage the mother to breathe deeply during contractions, breathing in through the nose and out through the mouth
- Offer her massage or handholding to help relieve pain
- Provide reassurance to help the mother feel in control
- Assist in communicating with healthcare staff, bridging any gaps between the mother and the medical team

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

Once the baby is born

New parents and their newborns should attend regular follow-up appointments as recommended by their healthcare provider.

Both your body and your feelings will need time to recover from pregnancy and childbirth. Be patient and kind to yourself, try to get as much rest as you can, and ask for support whenever possible.

When to call your health care worker:

If you experience any of the following symptoms, please do not wait for your next routine appointment and/or home visit. Call your doctor or go to the nearest hospital/ maternity ward immediately if you:

- Develop a fever (body temperature $\geq 38^{\circ}\text{C}$)
- Soak more than one sanitary pad an hour, pass large clots (larger than a quarter), or if the bleeding worsens.
- Had a C-section or episiotomy and the incision becomes very red, swollen, or starts draining pus
- Develop a new pain, swelling, or tenderness in your legs.
- Have hot, reddened, sore breasts or any crackling or bleeding from the nipple or areola (dark-coloured area of the breast)
- Have foul-smelling vaginal discharge.
- Have painful urination, a sudden urge to urinate, or are unable to control urination
- Have increasing pain in the vaginal area
- Have a new or worsening abdominal pain, nausea, or vomiting
- Have severe headaches or vision changes
- Have feelings of depression, hallucinations, suicidal thoughts, or any thoughts of harming your baby

Caring for a newborn child

For newborn babies (up to 28 days of life)

If your baby shows any of the following danger signs, please do not wait for your next routine appointment but call your doctor or go to the nearest hospital and/or paediatric ward immediately:

- Not feeding well
- Fever (temperature $> 37.5^{\circ}\text{C}$)
- Convulsions
- Fast breathing (breathing rate > 60 per minute)
- Shortness of breath, wheezing, intercostal pull (breathing involves the use of the intercostal muscles)
- No spontaneous movement
- Umbilicus (belly button) draining pus or bleeding from stump

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

For babies older than 28 days

If your baby shows any of the following danger signs, please do not wait for your next routine appointment but call your doctor or go to the nearest hospital and/or paediatric ward immediately:

- Refuses to feed for multiple feedings in a row
- Has diarrhoea and vomits more than usual
- Has a cold that does not improve, or that gets worse
- Has a rash
- Has signs of dehydration (decreased number of wet diapers-should have 6 to 8 a day, does not shed tears when crying, has sunken eyes or the soft on the top of his or hers head has sunken
- Has discharge from the ear
- Will not stop crying

Newborn Jaundice

It is common for most newborn to develop a slight yellowish tint to their skin, a condition known as jaundice. This happens when there is a higher level of bilirubin in the blood, a natural substance produced when red blood cells break down. Jaundice usually peaks between the 2nd and 5th day after birth and typically resolves within 1-2 weeks.

In the hospital, the most common treatment for jaundice is phototherapy. This involves placing the baby under a special light, which helps the body break down and eliminate bilirubin. Phototherapy is both safe and effective. Regular feeding is also a crucial part of treatment, as it helps flush out bilirubin. Phototherapy is both safe and effective. Regular feeding is also crucial part of treatment, as it helps flush out bilirubin through urine and stools. Feeding your baby frequently can help prevent complications from jaundice.

Once you go home, it is important to continue monitoring your baby's jaundice. Contact the doctor if your baby shows any of the following:

- Becoming more yellow, especially if the yellowing spreads below the knees
- Feeding poorly or isn't wetting at least six diapers in 24 hours or having regular bowel movements
- Seems excessively sleepy, particularly if they are difficult to wake for feeding
- Is unusually fussy and hard to soothe
- Is arching their head or back, or displaying other unusual behaviour
- Develops a fever or is vomiting frequently

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

Breastfeeding babies and young children

Breastmilk is the ideal food for infants. It is safe, clean, and has antibodies against many common childhood illnesses. It is recommended that children begin breastfeeding withing the first hour after birth and are excusively breastfed for the first 6 months, without introducing any other foods or liquids, including water.

Infants should be breastfed on demand – that is as often as the child wants, day and night. No bottles, teats or pacifiers should be used. From 6 months of age, breast milk should be complemented with a variety of adequate, safe, and nutrient-dense foods. Breastfeeding should continue for babies under 2 years of age or beyond.

If breastfeeding is not possible substitue feeding practices such as infant formula can be used to meet the nutritional needs of infants and protect them from diseases.

For infants under 6 month old, infant formula is the suitable milk to use. No other milk such as animal milk, other foods such as baby juices, tea, or drinks such as soy, rice, oat or almond milk, unless your doctor advises otherwise.

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 sugariilor 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.

Human Immunodeficiency Virus (HIV) and Tuberculosis (TB)

HIV

HIV can be spread through contact with blood (e.g., needle sharing), and through unprotected heterosexual and homosexual intercourse. It can also be passed through breast milk to infants. You cannot get HIV through physical contact without the exchange of blood or sexual fluids, nor can you get it from contact with objects. If left untreated, HIV will advance to AIDS which is a life threatening condition, destroying your immune system's ability to protect you from infections.

There is no vaccination or cure for HIV although effective treatment is available to keep people healthy if taken continuously. However, the use of condoms during sexual intercourse and avoidance of needle sharing represents two very effective preventative measures. If you learn that a previous or current sexual partner has HIV or if you have been the victim of rape, you must contact a physician immediately. Emergency medication can be used within 72 hours of exposure to destroy HIV.

If you develop HIV, it is essential to receive treatment to keep you healthy. Antiretroviral therapy (ART) can be used to treat HIV and must be taken every day. ART prevents HIV from multiplying, meaning there is less HIV in the body which protects the immune system, and prevents it from advancing to AIDS.

Individuals living with HIV can live full lives if the disease is properly managed. Whilst ART reduces the likelihood of HIV transmission, it is important to inform your partner of your HIV status and wear condoms.

Receiving support for HIV

If you have HIV, you can be registered and receive HIV medical care in one of the 10 Regional HIV centers ready to receive Ukrainians <https://consilierehiv.ro/uk>. At these centers, you will receive ART and will be able to benefit from treatment monitoring through blood tests. If you have arrived in Romania and are HIV+, you can also access mental health support & counselling through this link: <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>

Tuberculosis (TB)

TB is a very serious condition which can be fatal without treatment. Being exposed to TB does not necessarily mean you will get unwell. TB can live in the body while not causing sickness because the germs are not active. This is called latent TB infection. Those with latent TB do not have TB symptoms and they cannot spread TB to others, but they may develop TB in the future.

If you have spent time with someone with TB, you must get tested immediately. If you have latent TB infection, your doctor can give you drugs to kill the TB germ. If you develop TB disease, you must undergo treatment for 6-12 months. It is essential that you finish the course of medication as prescribed by your doctor. Vaccines for TB are included within Romania's national vaccination program for infants and provides protection against the development of TB disease. However, it does not completely remove the possibility of getting TB disease.

Receiving support for TB

If you are concerned you have contracted TB, please check your symptoms here: <https://www.ms.ro/media/documents/Informatii-despre-sanatate.pdf>. You can receive TB diagnosis and treatment via regional TB treatment centers. Please find your nearest TB vaccination center here.

<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 germenul 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>

Available County Health Services

As a Ukrainian citizen with temporary protection status in Romania, you are entitled to access Romania’s public health system free of charge. In addition to the national health services, WHO Romania and other organizations offer various specialized services for Ukrainians which vary between counties. In this section, you can find specialized services available within your county.

Cultural Mediators

WHO Cultural Mediators are Ukrainian citizens living in Romania. They have a background in psychology or psychotherapy and offer counselling services and psychosocial support following your move to Romania. They can also provide support and guidance for navigating the Romanian health system and integrating into Romanian life.

WHO Cultural Mediators operate in the following counties and are available to meet.

Location	Name and contact details
Galati	Please email: stann@who.int
Constanta	Please email: vesninan@who.int
Bucharest	Please email: liutako@who.int
Bucharest	Please email: 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

Further Health Services for Ukrainians

Many nonprofits, charities and international organizations operate in Romania and can offer further assistance in areas such as health, accommodation and finances. Most of these services are specialized for Ukrainian citizens and are therefore free and language inclusive. When accessing these services, it is important to bring evidence of your temporary protection status and Ukrainian citizenship.

You can find a summary of refugee inclusive health services available in the following counties below:

1. Baia Mare
2. Braşov
3. Bucureşti
4. Cluj
5. Constanţa
6. Galaţi
7. Iaşi
8. Sibiu
9. Suceava
10. Târgu Mureş



Health services vary between counties. For a full list of available services within your area, please visit the [Services Advisor](https://romania.servicesadvisor.net/ru) platform, accessible via the QR code or via the web address: <https://romania.servicesadvisor.net/ru>

Free telephone translation hotline during a consultation with a doctor.

WHO has launched a free of charge hotline providing Ukr-Rom interpretation services for medical consultations in Romania.

To use this service, please book the interpreter at the time of your medical consultation via the below booking platform: <https://worldhealthorganization.simplybook.it/v2/>

At the start of your appointment, please call:
800 070 018



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:

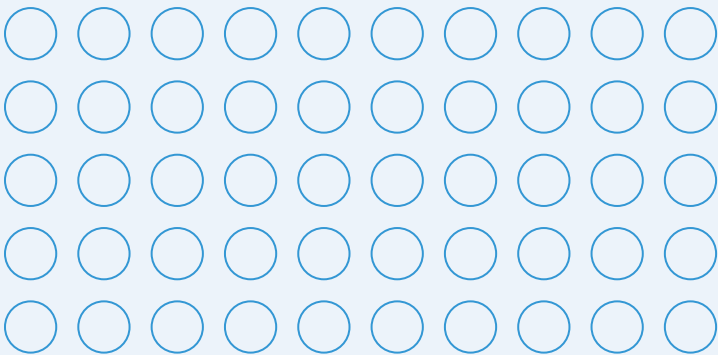
<https://worldhealthorganization.simplybook.it/v2/>

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



© World Health Organization 2025. Some rights reserved.
This work is available under the CC BY-NC-SA 3.0 IGO license
(<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