

خارج الإتحاد الأوروبي



دليل العناية الصحية في
مدينة برنو للأجانب من
خارج الإتحاد الأوروبي

مرحباً،

وأهلاً وسهلاً بكم في مدينة برنو.

الانتقال للعيش إلى مدينة أخرى قد يكون ممتعاً بقدر ما هو متعب وشاق.

مدينة برنو مكان جميل للزيارة والسكن أيضاً. لكي تشعروا هنا كأنكم في وطنكم الأم عليكم العثور على أصدقاء جدد وتعلم اللغة التشيكية وتجربة الحياة بكل نواحيها في هذه المدينة.

تم تأليف هذا الدليل المختصر لتوفير معلومات أساسية عن الخدمات الصحية في مدينة برنو، ثاني أكبر مدينة في جمهورية التشيك. تم تطوير هذا الدليل في إطار مشروع مدعوم من برنامج الاتحاد الأوروبي في مجال الرعاية الصحية. هذا الدليل مخصص للأجانب من خارج الاتحاد الأوروبي.

من المستحيل إصدار هذا الدليل بدون مساعدة مركز جنوب مورافيا للأجانب لتلبية احتياجات الأجانب في مدينة برنو.

هذا الدليل متوفر على موقع إقليم جنوب مورافيا الإلكتروني بكل اللغات. نود أن نشكر قسم التأمين الإجتماعي في إدارة مدينة برنو وغيره من الهيئات والأفراد.

محاولتنا لمساعدة الأجانب مستحيلة بدون التعاون المتواصل من مركز جنوب مورافيا للأجانب لتلبية احتياجات الأجانب من الناحية الصحية في مدينة برنو. هذا الدليل متوفر على موقع إقليم جنوب مورافيا الإلكتروني. نود أن نشكر قسم التأمين الإجتماعي في إدارة مدينة برنو وغيره من الهيئات والأفراد.

نأمل أن هذه المعلومات ستساعدكم لفهم قوانين الرعاية الصحية المحلية بشكل أفضل باعتبارها قسم لا يتجزء من الحياة في مدينة برنو.

فريق برنامج MyHealth

المركز الدولي للبحوث الطبية

مستشفى سفاتا أنا في مدينة برنو

1. التأمين الصحي

يجب أن يكون لدى كل المواطنين التشيكيين بطاقة تأمين صحي نظامي سواء كانوا يسكنون في جمهورية التشيك أو في زيارة فقط. نوع التأمين الصحي يختلف حسب مدة الإقامة في جمهورية التشيك. إن كانت إقامة قصيرة (أقل من 90 يوماً) يكفي تأمين صحي سياحي (على الأقل 30.000 يورو). إن كانت إقامة طويلة (أكثر من 90 يوماً) تختلف هنا الشروط تماماً.



هناك نوعان من التأمين الصحي في جمهورية التشيك: تأمين صحي عام وخاص. التأمين الصحي العام مخصص لجميع المواطنين في جمهورية التشيك وكل من لديه إقامة دائمة في جمهورية التشيك. التأمين الصحي العام يغطي تقريباً كافة الخدمات الصحية.

يحق للمواطنين الذين يملكون إقامة دائمة الحصول على تأمين خاص أو عام حسب جنسيتهم وعقد عملهم. قواعد التأمين الصحي يختلف للمواطنين من الإتحاد الأوروبي وخارج الإتحاد الأوروبي. هذا الدليل يحتوي على معلومات للمواطنين من خارج الإتحاد الأوروبي.

1.1 تأمين صحي عام

يحق لكم الحصول على تأمين صحي عام في الحالات التالية:

- إن كنت مواطناً تشيكياً
- لديك إقامة دائمة في جمهورية التشيك
- موظف في شركة في جمهورية التشيك على عقد عمل نظامي
- شخص تحت الحماية الدولية حتى إنتهاء فترة الحماية
- طالب حماية دولية، حتى إنتهاء فترة الحماية
- أبناء/بنات شخص أجنبي ذو إقامة دائمة في جمهورية التشيك

- ابن/ ابنة شخص أجنبي ذو إقامة دائمة في جمهورية التشيك
- مواطن دولة ذات إتفاقية مع جمهورية التشيك في مجال الرعاية الصحية أو التأمين الإجتماعي.

في عام ٢٠١٩ تشمل الدول التالية: اليمن، كوبا، الجبل الأسود، مقدونيا، صربيا، تركيا، إسرائيل، اليوسنة والهرسك، تونس، أمريكا، اليابان.

عقد عمل – إن كان لديك عقد عمل في جمهورية التشيك يجب على صاحب العمل تسجيلك لدى شركة التأمين الصحي العام أو شركة أخرى حسب إختيارك.

يتم تسجيلكم في التأمين الصحي من أول يوم في الوظيفة مع أنك قد تستلم بطاقة التأمين الصحي في غضون شهر أو شهران ولكن مع ذلك يمكنك البدء بإستخدام التأمين الصحي. عندما ينتهي عقد عملك يجب على صاحب العمل فوراً إخبار شركة التأمين الصحي وإيقاف دفع التأمين. إن إستمرت بالعمل بعقد جديد لا يتم إيقاف التأمين الصحي وإلا يجب عليك شراء تأمين صحي خاص.

أشخاص في نظام الحماية الدولية أو طالب لجوء. إن كنت شخص تحت الحماية الدولية أو طالب لجوء أو تحت الحماية الدولية المؤقتة تقوم الهيئات المختصة بتسجيلك في التأمين الصحي العام.

2.1 تأمين صحي خاص

إن لم يحق لكم الحصول على تأمين صحي عام (أنظر أعلاه) يجب عليكم شراء تأمين صحي خاص.

يحق لكم الحصول على تأمين صحي خاص في الحالات التالية:

- إن كنت زوج أو زوجة أو طفل وما إلى ذلك وتنتمي لأفراد عائلة شخص موظف من خارج الإتحاد الأوروبي.
- طالب في برنامج دراسي غير مدعوم بإتفاقية بين دولتين
- رجل أعمال حرة

- مواطن من خارج جمهورية التشيك
- شخص أجنبي يتلقى من الدولة إعانة في الأمومة

أنواع التأمين الصحي الخاص:

- إن أردتم الإقامة في جمهورية التشيك فترة قصيرة بفيزا سياحية (أقل من 90 يوماً) يمكنكم شراء برنامج «رعاية صحية فورية وطائرة» من أي شركة تأمين تجاري. هذا التأمين يحتوي فقط على رعاية صحية طائرة وإستثنائية. بعض الناس عليهم شراء هذا التأمين لأنه شرط من شروط الحصول على فيزا.
- إن لم يحق لكم الحصول على تأمين صحي عام وأردتم شراء تأمين صحي خاص في إقامة طويلة (أكثر من 90 يوماً) عليكم شراء تأمين يسمى «تأمين صحي شامل». عليكم الإنتباه إلى الأسعار المختلفة ونطاق الخدمات المختلفة لدى شركات التأمين الخاص المتنوعة. ننصحكم بدراسة دقيقة لكل أنواع هذا التأمين الصحي قبل إختيار واحد يناسبكم.



3.1 ماهي الأخطاء الشائعة التي يرتكبها الزبائن الجدد في شركات التأمين

أهم شيء للأجانب هو دائماً السعر المنخفض وأن يدفعوا أقل قدر من المال ليحصلوا على تأمين صحي، ولكن من المهم أيضاً دراسة بعض النواحي الأخرى:

- كم من الأطباء والمختصين والمستشفيات متعاقدين مع شركة التأمين الصحي التي إختارته؟
- ماهي الخدمات المغطاة والغير مغطاة في التأمين الصحي الذي إختارته؟
- كم عدد زيارات الطبيب التي يغطيها التأمين الصحي الذي إختارته؟

لاتنسوا:

- التأمين الصحي الخاص لايشمل أي مشاكل صحية موجودة لديكم سابقاً
- إن لم تكونوا موافقين على التأمين الصحي الذي عندكم وتريدون تجربة تأمين صحي آخر لاتنسوا أن شركة التأمين الصحي الجديدة ستنظر إلى مشاكلكم الصحية التي ظهرت خلال تأمينكم السابق وتعتبرها مشاكل صحية موجودة سابقاً.
- هناك تأمين خصوصي للحوامل وفترة مابعد الولادة
- الإصابات الرياضية مغطاة ببرامج تأمين صحي فرعي

4.1 التأمين الصحي العام للنساء

الحوامل



إن كنتم ستصبحون أباً وأماً يجب عليكم شراء تأمين صحي للنساء الحوامل. ننصحكم بالبحث مسبقاً عن مكتب إستشاري لتجنبوا أي تكاليف غير لازمة أو باهظة تتعلق بالحمل والولادة.

لاتنسوا:

- لا يوجد تأمين صحي خاص يغطي تكاليف الحمل
- توجد برامج تأمين صحي خاصة بالنساء الحوامل تشمل رعاية ما قبل الولادة وفترة الولادة وما بعد الولادة للأم والطفل
- يجب على النساء الحوامل خوض فحص طبي في البداية (بعض الحالات الخطرة يمكن أن تقف عائقاً أمام شراء التأمين الصحي)
- يجب الإتفاق على تاريخ بدء هذا التأمين الصحي مسبقاً وذلك وفقاً لإمكانيات شركة التأمين.

5.1 كيفية حساب تكاليف التأمين الصحي للأجانب في جمهورية التشيك



يمكنكم تجربة هذا الجدول لرؤية الفوارق في التكاليف بين عدة شركات ونطاق الخدمات الصحية المتوفرة. لا تنسوا أن هذا الجدول لا يشمل كل شركات التأمين الصحي الموجودة <https://infocizinci.cz/en/health-insurance-calculator/>

6.1 التأمين الصحي العام والخاص: ماهو الفرق بينهما؟

التأمين الصحي الخاص	التأمين الصحي العام
يمكن لشركة التأمين إنهاء أو رفض تمديد التأمين الصحي إن أصبحت تكاليف العلاج مكلفة كثيراً	من حيث المبدأ لا توجد أي حدود والشركة تدفع كافة تكاليف العلاجات ولا تستطيع إلغاء أو رفض تمديد التأمين إن كنتم تستوفون كافة الشروط المنصوص عليها
عدد العلاجات وزيارات الطبيب محدودة	يمكنكم زيارة الطبيب عدة مرات خلال السنة الواحدة ولستم مقيدون بأي حدود
يمكن للشخص الذي يملك تأمين صحي خاص أن يتعالج فقط في المستشفيات المذكورة في العقد	يمكن للشخص الذي لديه تأمين صحي عام في جمهورية التشيك أن يتعالج في أي مكان في جمهورية التشيك وتقريباً كل طبيب عنده عقد مع كل شركات التأمين الصحية العامة.

الأطباء غير مقيدون في تقديم خدماتهم الطبية	يجب على الأطباء دائماً معالجة المريض وفي نفس الوقت عدم تخطي الحدود التي حددتها شركة التأمين الخاص ومعالجة ذلك المريض يرتبط بمعاملات طويلة ومعقدة
--	--

7.1 قائمة شركات التأمين الصحي في جمهورية التشيك

1.7.1 شركات التأمين الصحي العام

أكبر شركة تأمين صحي في جمهورية التشيك هي شركة التأمين الصحي العام. أغلب المواطنين في جمهورية التشيك مسجلون لدى هذه الشركة الحكومية.

- شركة التأمين الصحي العام في جمهورية التشيك: www.vzp.cz.

شركات التأمين الصحي العام الأخرى هي:

- Vojenská zdravotní pojišťovna ČR (www.vozp.cz)
- Česká průmyslová zdravotní pojišťovna (www.cpzp.cz)
- Oborová zdravotní pojišťovna (www.ozp.cz)
- Zaměstnanecká pojišťovna Škoda (www.zpskoda.cz)
- Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR (www.zpmvcr.cz)
- Revírní bratrská pokladna, zdravotní pojišťovna (www.rbp-zp.cz)

2.7.1 شركات التأمين الصحي الخاص هي:

- UNIQA (www.uniqa.cz)
- Slavia (www.slavia-pojistovna.cz)
- Ergo (www.ergo.cz)
- AXA Assistance (www.axa-assistance.cz)
- Maxima (www.maximapojistovna.cz)
- General Health Insurance Company for Foreigners PVZP (www.pvzp.cz).

عدد شركات التأمين الصحي الخاص المسجلة لتوفير الخدمات الصحية للأجانب
يزداد في الآونة الأخيرة.

للحصول على معلومات إضافية حول التأمين الصحي للأجانب يمكن زيارة
الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة

https://www.mzcr.cz/Cizinci/obsah/-private-ly-purchasedtravel-health-insurance_2664_23.html

مواقع مفيدة:

- www.portal.gov.cz
- <https://www.portal.gov.cz/en/health-care>
- <https://www.vzpfeforeigners.cz>
- http://www.cicpraha.org/upload/soubory/Ke%20stažen%C3%AD/letaky%20infoServisu/Infoservis_Narozeni_ditete_AJ_NEW.pdf
- <http://www.cicpraha.org/en/socialni-poradenstvi/manzelstvi-narozeni-ditete-rodina/narozeni-ditete-cizince.html>

2. كيف نجد طبيباً مناسباً

لاتؤجلوا الموضوع بل عليكم التسجيل لدى الطبيب العام أو طبيب الأطفال (إلى عمر ١٩ سنة) في أسرع وقت لتتجنبوا بذلك أي مشاكل وتصبح العناية الطبية متاحة لكم بكل سهولة. إن أردتم زيارة الطبيب (ماعدًا الطبيب النسائي أو طبيب الأسنان أو أخصائي فحص البصر) ستحتاجون لورقة تحويل من طبيكم العام الذي سيرسلكم لهؤلاء الاطباء.

التخطيط لموعد مع الطبيب



إسألوا شركة التأمين لديكم لتعطيكُم قائمة الأطباء المتعاقدين معها. يمكنكم أيضاً العثور على هذه المعلومات في الموقع الإلكتروني لشركة التأمين. ولكن يجب أن تعلموا أن تلك المعلومات ربما قديمة ولم يتم تحديثها. إبدؤوا بالإتصال بالأطباء الموجودين في القائمة لأخذ موعد. ربما سيعطيكُم الطبيب موعد بعد عدة أسابيع أو حتى فترة أطول.

في عيادة الطبيب



عليكم الحضور في الوقت المحدد أو من الأفضل أن تأتوا قبل الموعد بقليل. لاتنسوا بطاقة التأمين الصحي وبطاقة الهوية الشخصية. إن كنتم لاتتكمّلون اللغة التشيكية يمكنكم إحضار مترجم. حضّروا أنفسكم أنكم ستدفعون ثمن الزيارة نقداً. سيتم لاحقاً إرجاع ذلك المبلغ لكم.

بعد زيارة الطبيب



إن وصف لكم الطبيب دواء أو قمتم بدفع ثمن الزيارة إحتفظوا بكافة الوصفات والفواتير من الطبيب وقوموا بملئ النموذج (تجدونه عند شركة التأمين الصحي الخاصة بكم) وأرسلوا ذلك النموذج إلى عنوان شركة التأمين بالإضافة إلى تقرير الطبيب وفواتير الطبيب والصيدلية.

<https://www.brno.cz/lekari/>

<https://www.zdravotniregistr.cz/>

<https://www.registrlekaru.cz/>

<https://www.eucpremium.cz/en>

<https://blog.foreigners.cz/english-speaking-doctors-in-brno/>

<https://www.brnoexpatcentre.eu/im-an-expat/medical-services/>

3. أين نتصل في حالة الطوارئ

☎ 155



هذا رقم الإسعاف في جمهورية التشيك. اللغة المستخدمة هي اللغة التشيكية. يمكنكم إستعمال هذا الرقم في حال وجود أي خطر

على حياة الإنسان. من المحتمل أن يكون الخط مشغول لذلك ربما سيستغرق وقتاً بينما يرد عليكم أحد.

عندما يرد عليكم أحد سيسألكم بعض الأسئلة ليرى إن كان من الضروري إرسال سيارة إسعاف أم لا.

☎ 112

هذا رقم طوارئ مشترك في أوروبا حيث يتكلم العاملون بفضل برنامج الترجمة ليس فقط باللغة التشيكية بل أيضاً باللغة الإنجليزية والألمانية والبولندية والروسية والفرنسية. العاملون هنا مرتبطون مع كافة وحدات الإنقاذ (الشرطة والإطفاء والإسعاف) مما يوفر الوقت إن حصل حادث سير يستدعي وجود كافة وحدات الإنقاذ. يمكنكم الإتصال بهذا الرقم من الخط الأرضي ومن الهاتف النقال حتى إن لم يكن لديكم شريحة أو رصيد أو كان الإرسال ضعيفاً. يمكن أيضاً تحديد مكان المتصل. هذا أفضل رقم إن كنت تحتاج لأي خدمة إنقاذ في البلد.

1.3 ماذا نفعل في حالة الطوارئ

يجب أن تقولوا للعامل في التلفون:

ماذا حصل بالتحديد؟

أين حصل الحادث؟

من المتصل؟ «إسمي وأتصل من الرقم

لا تغلق السماعة حتى يقول لك العامل ذلك لأنه بالتأكيد سيسألك بعض الأسئلة الإضافية.

لا تنسوا:

يمكنكم الإتصال بسيارة الإسعاف فقط في حالة الطوارئ أو إن كان أحد في خطر الموت أو مصاب بإصابة بالغة. سيتم إرسال سيارة الإسعاف لتقديم المساعدة والعلاج ونقل المصاب إلى المستشفى في حال الضرورة.

مايلي بعض أمثلة الحوادث الخطيرة التي قد تحدث:

- جلطة قلبية وألم في منطقة الصدر

- جلطة دماغية وفقدان حساسية مفاجئ في الأطراف أو تعثر الكلام

- ضيق شديد في التنفس

- حالات تسمم

- إصابات كبيرة

- إستقراغ أو سعال مصحوب بالدم

- محاولات إنتحار

- حالات إغماء وما إلى ذلك

2.3 حالات طوارئ بعد الدوام العملي أو في عطلة نهاية الأسبوع أو الأعياد

إن كنتم مصابين أو مرضى ولا يمكنكم إنتظار دوام طبيبكم العام وبنفس الوقت حالتكم ليست جدية لدرجة تستدعي مجيء سيارة إسعاف يحق لكم حينها تلقي عناية في حالة إستثنائية. إن لم تتسجلوا بعد عند طبيب عام يمكنكم حينها إستغلال هذه الإمكانية. إن لم تستطيعو زيارة طبيبكم العام عندكم مجالين:

Úrazová nemocnice v Brně مستشفى الحوادث في مدينة برنو

☎ +420 545 538 111

📍 Pónávka 6 قريبة من مركز المدينة

مستشفى تستقبل الحالات الطارئة للكبار وقسم طوارئ للأسنان، يجب دفع 90 كورون للعلاج

Pohotovost pro dospělé للكبار مستشفى طوارئ

🕒 17:00-07:00: الإثنين إلى الخميس

24 ساعة: العطل والأعياد/ عطلة نهاية الأسبوع

طوارئ أسنان للكبار والأطفال

🕒 18:00-24:00: الإثنين إلى الخميس

08:00-20:00: العطل والأعياد/ عطلة نهاية الأسبوع

مستشفى الأطفال في مدينة برنو

☎ +420 532 234 935

📍 Černopolní 9

🕒 15:30-07:00: الإثنين إلى الخميس

24 ساعة: العطل والأعياد/ عطلة نهاية الأسبوع

3.3 حالات طوارئ في فترة الدوام

خلال فترة الدوام (أنظروا إلى أوقات دوام طبيبك العام) في حال حصول أي مشكلة صحية عليكم أولاً زيارة طبيبك العام، وفي فترات أخرى (في أيام الدوام في ساعات متأخرة من اليوم وفي الليل وعطلة نهاية الأسبوع والأعياد) يمكنكم استخدام الخدمات الصحية الطارئة والذهاب إلى المستشفى.

4. الصيدليات

يمكن شراء الأدوية في جمهورية التشيك في الصيدليات فقط. بعض الأدوية لا تحتاج لوصفة من الطبيب وبعضها لا يمكن شرائها إلا بوصفة منه. هذا النظام غير موجود في كل الدول، لذلك تحتاجون وقت لتعودوا عليه.

يوجد عشرات الصيدليات في مدينة برنو حيث يخبركم الصيدلاني بمعلومات عن حالتكم الصحية بالإضافة إلى توجيهات عن كيفية استخدام الدواء وماهي الحالات التي يمنع فيها استخدام الدواء الموصوف أو الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة. بعض الصيدليات تقدم خدمات تشخيص المرض أو إستشارة، مثلاً:

Dr. Max (<https://www.drmax.cz>),

Benu (<https://www.benu.cz>),

Lékárna Kobližná (<http://www.lekkoblizna.cz>),

Chytrá Lékárna (<http://www.chytralekarna.cz>)

في الصيدلية Chytrá Lékárna يعمل صيدلانيون يتقنون اللغة الإنجليزية ويقدمون خدمات واسعة مثل:

- قياس ضغط الدم
- قياس نسبة الجلوكوز في الدم
- فحص الجلد والأظافر والشعر
- إستشارة في مجال الهرموني (الطب البديل)
- إستشارة في مشكلة سلس البول
- إستشارة في مجال التغذية

على كل حال وكما سبق وذكر أعلاه يوجد في مدينة برنو عشرات الصيدليات ويمكنكم إختيار الصيدلية التي تناسبكم.

الصيدلانيون بالعادة لايتكلمون فقط اللغة الإنجليزية بل أيضاً لغات أخرى مثل الروسية أو الألمانية.

1.4 متى ولماذا نزور الصيدلية

الصيدلانيون ناس مثقفون ولديهم دراسة جامعية ويمكنهم مساعدتكم بمشاكل صحية مختلفة. يقدمون لكم الإستشارة وينصحونكم بالأدوية المناسبة ويساعدونكم باتخاذ القرار إن كانت مشاكلكم تستدعي زيارة الطبيب أو تكفي فقط الأدوية، بالإضافة للعديد من الخدمات الأخرى يساعدونكم أيضاً في الوقاية ضد الأمراض أو ينصحونكم بكيفية تقوية المناعة. يمكنكم أيضاً في الصيدلية شراء أدوات وأجهزة طبية مختلفة مثل ميزان حرارة أو جهاز قياس ضغط الدم وغيرها. زيارة الصيدلية أسرع بكثير من زيارة الطبيب وتتيح إمكانيات مختلفة حسب الوقت والمكان الذي يناسبكم بدون موعد مسبق. يمكنكم في أي وقت وأي مكان زيارة أي صيدلية تعجبكم.

في مدينة برنو توجد صيدليتان تعملان بدون توقف NON-STOP يمكنكم زيارتهما في أي وقت:

Lékárna Koliště

+420 545 424 811

Koliště 47

<http://lekarnakoliste.cz/>

Dr. Max

+420 542 213 531

Bašty 413/2

(بجانب محطة القطار الرئيسية)

2.4 ماهو الفرق بين الأدوية التي يصفها الطبيب والأدوية التي لاحتياج لوصفة؟

الدواء الذي يصفه الطبيب يمكن شراؤه في الصيدلية فقط إن كان عندك الوصفة. تغطية ثمن هذا الدواء يعتمد على نوعه ونوع التأمين الصحي. في أغلب الأحيان العلاج مغطى كله أو قسم منه فقط ولكن في بعض الأحيان عليكم دفع ثمنه كاملاً. ولكن ذلك نادر ويشمل فقط الأمراض الغير موجودة في برنامج التأمين. في بعض الأحيان ستدفعون ثمن الدواء كله ولكن ستدفع لكم شركة

التأمين المبلغ الكامل لاحقاً. لذلك عليكم دائماً الإستعلام لدى طبيبيكم ولدى شركة التأمين الصحي.

من بين الأدوية التي تحتاج إلى وصفة من الطبيب يوجد مثلاً المضاد الحيوي أو دواء مضاد فيروسات أو أدوية قلب وأوعية دموية أو ستيرويد وغيرهم. **يجب أن لاتنسوا أن كل وصفة من الطبيب لها مدة صلاحية** وبعد مرور تلك الفترة لن يبيعوكم في الصيدلية الدواء المطلوب. في هذه الحالة إرجعوا إلى الطبيب واطلبوا منه وصفة جديدة.

لاتنسوا:

- الوصفات التي يعطوكم إياها في الإسعاف صالحة فقط يوم واحد بعد إصدارها
- وصفات المضاد الحيوي وأدوية العلاج الكيميائي ضد الجراثيم صالحة لمدة خمس أيام
- كل الوصفات الأخرى صالحة لمدة أسبوعان

يمكن للطبيب في بعض الحالات أن يصف لكم دواء صالح لمدة أطول ولكن أقصى حد هو سنة واحدة. في الأونة الأخيرة أصبح من الممكن في جمهورية التشيك إستخدام **وصفات إلكترونية**. إن أردتم وصفة إلكترونية عليكم إخبار طبيبيكم بذلك.

الفئة الثانية من الأدوية لاتحتاج إلى وصفة من الطبيب ويمكن شرائها في أي وقت من الصيدلية والمريض يدفع ثمنها كاملاً. يوجد أدوية كثيرة بالسوق متشابهة أو لها نفس المفعول لذلك يعود الأمر للمريض أن يختار الدواء الذي يناسبه أكثر من حيث السعر. الصيدلاني سيخبركم عن كيفية إستعمال الدواء وماهي تأثيراته الجانبية.

أدناه يمكنكم رؤية بعض الأدوية التي لاتحتاج لوصفة من الطبيب. ولكن المعلومات المكتوبة بالجدول لاتعوض إستشارة الخبراء بالموضوع. عليكم دائماً مراجعة العوارض مع الطبيب أو الصيدلاني. أغلب الأدوية المذكورة أدناه تصنع

للأطفال أيضاً وبأشكال متنوعة (حبوب، شراب، قطرات، بخاخ، الخ)

المشكلة الصحية	الدواء
ألم في الحلق	Tantum verde, Orofar, Strepsils, Streptabene, Strepfen, Streptofort
انفلونزا أو زكام	Paralen, Muconasal, ACC long, Erdomed, Neo-angin, Nurofen
سعال	Stoptusin, Bromhexin, Ambrobene, Robituns, ACC long
حرقة المعدة، غثيان	Kinedryl, Rennie, Iberogast
إنسداد وإلتهاب الأنف	Olynth, Otrivin, Sinex Vicks, Muconasal
ألم الرأس والظهر وغيرها من الآلام الشائعة	APO-Ibuprofen, Nalgesin, Panadol, Ibalgin
إسهال	Imodium, Hylak forte, Enterol, Endiaron

عندي وصفة دواء من بلد آخر هل يمكنني أن أشتريه من صيدلية تشيكية أيضاً؟

في هذه الحالة عليكم الذهاب أولاً إلى الصيدلية حيث يعطيك الصيدلاني معلومات عن ثمن وتوافر ذلك الدواء.

- إن كان الدواء موجوداً في جمهورية التشيك وثمانه مناسب لكم لاشيء يمنعكم من إستخدامه.

- إن كان من الصعب توفير ذلك الدواء إستشيروا الصيدلاني وإشرحوا له حالتكم الصحية وهو سينصحكم بدواء آخر مماثل يحتوي على نفس المادة الفعالة.

- إن كنتم مصريين على ذلك الدواء الذي عندكم من الممكن إحضاره من بلدكم ولكن في هذه الحالة عليكم عند الحدود تفسير سبب إستعمالكم لذلك الدواء بواسطة التقرير الطبي من طبيبك. ولكن عليكم دائماً

معرفة ماهي متطلبات الجمارك على حدود البلد الذي تدخلون إليه مع ذلك الدواء.

هل تعلمون؟

العديد من الصيدليات توفر لكم أيضاً الخدمات التالية:

- شراء أدوية أونلاين (e-shop)
- مكملات غذائية
- مستحضرات تجميل
- أجهزة طبية
- نصائح طبية ومعلومات (مساعدة في الإقلاع عن التدخين في صيدلية مستشفى سفاتا أنا)

5. اللقاح

لقاح الأطفال في جمهورية التشيك إجباري ويوفر لهم حماية ضد الأمراض
التسعة التالية:

- الدفتيريا
- الكزاز
- السعال الديكي
- المستدمية النزلية
- إلتهاب الكبد ب
- شلل الأطفال
- الحصبة
- الحصبة الألمانية
- النكاف

بالإضافة إلى هذه اللقاحات الإجبارية يستحسن اللقاح ضد بعض الأمراض
الأخرى أيضاً (أنظر الجدول رقم 1)

الجدول رقم 1 برنامج لقاح الأطفال في جمهورية التشيك

برنامج لقاح الأطفال في جمهورية التشيك		
عمر الطفل	اللقاح الإجباري	اللقاح الاختياري
4 أيام إلى 6 أسابيع	مرض السل (للأطفال المعرضين لإمكانية إصابة مرتفعة)	

أمراض المكورة الرئوي، (يغطيه التأمين الصحي، الجرعة الأولى)	Hexacima, Infanrix hexa# الجرعة الثالثة خناق، الكزاز، السعال الديكي، شلل الأطفال، التهاب الكبد ب، المستدمية النزلية	شهرين
أمراض الفيروس العجلي (الجرعة الثانية)		3 أشهر
أمراض المكورة الرئوية (يغطيه التأمين الصحي، الجرعة الثانية)	Hexacima, Infanrix hexa# الجرعة الثالثة خناق، الكزاز، السعال الديكي، شلل الأطفال، التهاب الكبد ب، المستدمية النزلية	4 أشهر
أمراض المكورة الرئوية (يغطيه التأمين الصحي، الجرعة الثانية)	Hexacima, Infanrix hexa# الجرعة الثالثة خناق، الكزاز، السعال الديكي، شلل الأطفال، التهاب الكبد ب، المستدمية النزلية	11 إلى 13 شهر
الجدري، الحصبة، الحصبة الألمانية، النكاف (الجرعة الأولى)	Priorix الجرعة الأولى (الحصبة، الحصبة الألمانية، النكاف)	13 إلى 18 شهر
الجدري، الحصبة، الحصبة الألمانية، النكاف (الجرعة الثانية)	Priorix الجرعة الأولى (الحصبة، الحصبة الألمانية، النكاف)	5 إلى 6 سنوات

5 إلى 6 سنوات	الدفتيريا، الكزاز، السعال الديكي	
10 إلى 11 سنة	الدفتيريا، الكزاز، السعال الديكي، شلل الأطفال	
13 إلى 14 سنة	مرض فيروس الورم الحليمي البشري	
14 سنة	الكزاز (إن لم يتم تلقيح الطفل بين 10 إلى 11 سنة)	

هل اللقاح حقاً إجباري؟

نعم، اللقاح إجباري وفقاً لقوانين جمهورية التشيك (القانون رقم 537/2006 من موسوعة القوانين بصيغته المعدلة رقم 355/2017 من موسوعة القوانين).

أين يمكننا تلقيح الأطفال؟

اللقاح الإجباري يحمي الطفل من تسعة أمراض ويتم التلقيح عند طبيب الأطفال (الطبيب العام للأطفال). في جمهورية التشيك يمكن تسجيل الأطفال والشباب لدى طبيب الأطفال إلى عمر 19 سنة.

ما هو سعر اللقاح؟

جميع اللقاحات الإجبارية واللقاحات ضد التهاب المكورات الرئوية مجانية ويغطيها التأمين الصحي العام. إن كان لدى طفلك تأمين صحي خاص ربما ستضطرون لدفع بعض اللقاحات. لمزيد من المعلومات أنظروا إلى موقع شركة التأمين الصحي الإلكتروني. إن كان بلدكم يملك بعض اللقاحات الإجبارية الأخرى يمكن للطبيب أن يعطيها لطفلك ولكن ستضطرون لدفع ثمنها.

أنا لست متأكداً ماهي اللقاحات التي حصل عليها طفلي، ماذا يجب علي أن أفعل؟

هذا شيء عادي ويحصل لدى العديد من الناس، إن كان طفلك حتى الآن يحصل على لقاحاته بانتظام يفحص طبيب الأطفال برنامج اللقاح من البلد الأم ويضيف اللقاح اللازم أو يكمل في البرنامج الذي بدأت به. ويتصرف الطبيب بنفس الطريقة إن لم تكونوا متأكدين إن تم تلقيح طفلك أم لا أو لم يكن لديكم أي بطاقة تثبت اللقاح.

نحن لن نبقي في جمهورية التشيك أكثر من ثلاثة أشهر، هل يجب علي أيضاً تلقيح طفلي؟

نعم، ولكن في هذه الحالة يعطي الطبيب طفلك اللقاح الناقص فقط والموجود في برنامج اللقاح التشيكي أو يعطي طفلك اللقاح الناقص الغير موجود في بلدكم.

هل هناك أي لقاحات إجبارية أخرى؟

لا، اللقاحات الأخرى غير إجبارية أو يتم إعطاؤها في الحالات المستدعية فقط. الكزاز: يتم إعطاء هذا اللقاح عند الجروح أو الحوادث أو الإصابات الغير قابلة للشفاء

داء الكلب: يتم إعطاء اللقاح في حال عضات الحيوانات

انفلونزا: ينصح بهذا اللقاح للناس الكبار بالعمر والأطفال والعاملين في المجال الطبي والناس الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل الربو أو السكري أو أمراض قلبية وينصح أيضاً بهذا اللقاح للناس ذوي المناعة الضعيفة.

الحصبة

إزداد عدد المصابين بمرض الحصبة في الآونة الأخيرة في جمهورية التشيك. أفضل طريقة للوقاية من مرض الحصبة هو اللقاح. عند الإصابة بالمرض لا يوجد أي علاج مباشر.

الأمراض المنقولة عن طريق القراد

إلتهاب الدماغ مرض فيروسي يصيب الجهاز العصبي المركزي. عدد الإصابات بهذا المرض في الثلاثين سنة الماضية تضاعف أربع مرات تقريباً. لا يوجد أي دواء فعال ضد هذا المرض. أفضل طريقة للوقاية هو اللقاح.

داء لايم مرض منقول عن طريق القراد. للأسف لا يوجد أي لقاح فعال ضد هذا المرض. أفضل وقاية هو حماية النفس من هذه الحشرات. من علامات الإصابة بهذا المرض هو بقعة حمراء على الجلد تكبر تلقائياً في مكان عضه القراد وذلك تقريباً بعد أسبوع من الإصابة. الطفح الجلدي لا يحك ولا يؤلم ويظهر لدى % 70-80 من الناس المصابين. يمكن علاج هذا المرض بالمضاد الحيوي والعلاج فعال أكثر إن تم البدء به مبكراً.

موقع مفيد:

AVENIER

مركز لقاح خاص في مدينة برنو في Letmo و Bohunice

www.ockovacicentrum.cz

6. كيفية التغلب على الضغط النفسي

الانتقال للعيش إلى بلد آخر يمكن أن يكون جميلاً وبنفس الوقت صعب وشاق. ربما ستضطرون للتعامل مع شعور عدم الاستقرار والبطالة ومشاكل في السكن وغيرها من الحالات المرهقة نفسياً.

عليكم الإستعداد لمواجهة الضغط النفسي بشكل جيد لحماية صحتكم النفسية. في مايلي بعض النصائح لتحقيق ذلك:

1. **قدر كافي من النوم.** قلة النوم تؤثر بشكل سلبي على المزاج والتركيز والطاقة والصحة البدنية.

2. **الراحة.** هناك الكثير من أساليب الراحة مثل التأمل وتمارين التنفس واليوغا، استعلموا عن هذه الأساليب أكثر وحاولوا إيجاد ماتحبون.



3. **إبحثو عن أصدقاء.** إختلطوا بالمجتمع، مثلاً عن طريق زيارة بعض الكورسات أو التطوع. تواصلوا مع الناس، ويفضل من وجه لوجه أو على الأقل بواسطة الهاتف. تبادلوا أطراف الحديث عن ما يحصل حولكم. أطلبوا مساعدة إن إحتجتم في أي شيء وكونوا أيضاً من يقدم المساعدة للآخرين.

4. **حاولوا إيجاد شيء تحبونه.** الخروج إلى مشوار أو التنزه في الطبيعة، ممارسة التمارين الرياضية، قراءة الكتب، الإستماع الى الموسيقى، إجعلوا الإبتسامة والضحك شعاركم.

5. **فكروا بشكل ايجابي.** كونوا راضين وشاكرين عن كل الأشياء الجيدة في حياتكم وإحتفلوا بنجاحاتكم اليومية. الرضى والإمتنان عن كل مانملك يساعدنا على التعامل مع الجوانب والأفكار السلبية والمخاوف في حياتنا.

6. **كونوا فضوليين وإطرحوا الأسئلة.** حالات الضغط النفسي تحصل عادة بسبب قلة المعلومات وعدم التفاهم. تمرّنوا على التواصل مع الناس.

7. **حاولوا أن تفهموا الثقافة المحلية وطريقة العيش.** تعلموا كل يوم معلومة جديدة.

8. **إن كان ذلك ممكناً حاولوا حل الظروف الصعبة.** لاتهربوا منها وتتركوها تتخمر. تمرّنوا على حل المشاكل.

9. **حاولوا الإحتفاظ بعبادات صحية.** لاتدخنوا ومارسوا الرياضة وتناولوا الوجبات الصحية الغنية بالخضروات والفواكه و البروتينات والزيتون الصحية.

10. **لاتخافوا من طلب المساعدة.** إن أثر الضغط النفسي والإحباط على جوانب أخرى في حياتكم لاتخافوا من طلب المساعدة من الأخصائيين في الموضوع. ذلك ليس عيب ومن الأفضل دائماً بدء حل المشكلة قبل أن تسيطر عليكم وعلى حياتكم.

لاتنسوا أنكم إن تجاهلتم الضغط النفسي والتوتر ولم تتعاملوا معه وتحاولوا حل المشكلة يمكن لذلك أن يؤثر بشكل كبير على صحتكم النفسية والبدنية. قرحة في المعدة، ضيق تنفس، مشاكل في ضغط الدم، إضطرابات في تناول الطعام، كل ذلك يشكل فقط جزء صغير من المشاكل المرتبطة بالضغط النفسي والتوتر. قابلية التحكم ومقاومة المشاكل والضغوطات تختلف من شخص لآخر. ولكن حتى الشخص الذي يقاوم ضغوطات الحياة بشكل ممتاز يمكن أن يواجه صدمة كبيرة تؤثر عليه وسيحتاج لمساعدة طبية.

هناك عدد من علامات الإنذار التي تدل على إستنفاد وتبديد إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

- القلق والتهيج ومشاكل في التركيز

- صداع متكرر

- مشاكل في النوم (الجودة وعدد الساعات)، أرق، كوابيس
- تغيير في عادات التغذية (فقدان الشهية والإفراط في تناول الطعام)
- الأشياء التي كانت في الماضي تفرحكم لم تعد تجلب لكم الفرح والسرور
- فقدان الاهتمام والهوايات، قلة الأنشطة الجنسية والتواصل مع المجتمع
- انخفاض الطاقة، تعب أو نشاط زائد
- مزاج سيئ دائماً، عدم إستقرار عاطفي
- قلة إحترام الذات والكرامة والثقة بالنفس

أنا لست متأكداً إن كنت أستطيع تحمل الظروف الراهنة، ماذا يجب أن أفعل؟

ليس مهماً إن كنت تزور عالم نفس أو طبيب نفسي أو طبيب عام أو عالم نفس سريري. على كل هؤلاء أن ينصحوك أين ستنتقل أفضل رعاية. إنسوا الخجل أو الشكوك، الأطباء المختصين سيعتنون بك جيداً ولن يرسلوك إلى البيت بدون أن يستمعوا لك ويعالجوك فقط بحجة أن مشاكلك غير جدية.

ما هو نظام الرعاية النفسية في جمهورية التشيك؟

بعض الأطباء النفسيين فقط يعملون مع شركات التأمين الصحي (في الأغلب شركات تأمين صحي عام)، وبنفس الوقت تختلف الشروط وشركات التأمين من طبيب لآخر. لذلك عليكم الإستعلام في شركة التأمين الخاصة بكم عن شروط التأمين التي تتعلق بمشكلتكم النفسية تحديداً.

أغلب الأطباء النفسيين لا يعملون مع شركات التأمين الصحي لذلك على المرضى دفع التكاليف بأنفسهم. الأسعار تتراوح ما بين 600 إلى 1000 كورون للجلسة الواحدة. للطلاب والعاطلين عن العمل السعر أرخص.

أي طبيب أختار؟

الطبيب النفسي متخصص في علم النفس. بالعادة طبيبكم العام هو الذي يرسلكم

إليه. شروط الدفع عنده مماثلة للأطباء الآخرين. يمكن للطبيب النفسي إجراء فحص شامل وتشخيص المرض ووصف الدواء ويوصي بالمزيد من الجلسات. الطبيب النفسي عادة يعمل مع عالم النفس السريري.

عالم النفس هو شخص ذو تعليم جامعي في مجال علم النفس يمكنه تقديم إستشارة ومساعدة في هذا المجال. تكاليف الجلسة تدفعون ثمنها بأنفسكم.

المعالج النفسي يمكن أن يكون طبيب نفسي أو عالم نفسي أو شخص ذو تعليم جامعي في مجال مشابه ولديه خبرة طويلة (4 إلى 7 سنوات) في مجال معالجة النفس من هيئة معتمدة ويقدم جلسات علاجية. يمكن للجلسات أن تكون طويلة أو قصيرة مع التركيز على حالات معقدة مختلفة للمريض.

عالم النفس السريري عبارة عن شخص ذو تعليم جامعي لمدة خمسة سنوات وخبرة لمدة خمسة سنوات إضافية مع تخصص في هذا المجال. يمكنه إجراء فحص شامل ويوصي بالمزيد من الجلسات لدى الطبيب النفسي أو لديه هو بنفسه. يمكنكم زيارة عالم النفس السريري بناءً على طلبكم أو نصيحة من الطبيب. في هذه الحالة يغطي التأمين الصحي العام كافة التكاليف وإن كان عندكم تأمين صحي خاص عليكم التأكد من شروط برنامجكم الصحي. إن زرتم الطبيب بناءً على رغبتكم أنتم، في تلك الحالة أنتم تدفعون ثمن الجلسة. هناك عدة أطباء نفسيين في مدينة برنو يتقنون اللغة الإنجليزية وبعضهم أيضاً يتكلم لغات أخرى. للحصول على أحدث المعلومات عليكم البحث أونلاين.

مواقع مفيدة

مركز إستشارة، قسم علم النفس في كلية العلوم الاجتماعية في جامعة ماساريك:

<http://poradna.fss.muni.cz//>

مركز التعاون الدولي في جامعة ماساريك:

<https://czs.muni.cz/en/student-from-abroad/international-student-guide/counselling-and-psychologists#psychological-counselling>
<https://www.psychoterapie-marcek.cz/co-je-psychoterapie?lang=en>

7. إستشارة بلغات أجنبية وخدمات الأجانب

هذه الإستشارات تساعدكم لتخطي المراحل والظروف الحياتية الصعبة. الموظف يساعدكم على إيجاد عمل أو سكن ويعطيكم معلومات في مجال التربية أو الطلاق. في مدينة برنو توجد مراكز خاصة أو حكومية تقدم خدمات إستشارية مجانية ومساعدات لإندماج الأجانب أو يذهبون معكم مثلاً إلى الدوائر الحكومية لمساعدتكم في المعاملات المختلفة.



مركز إقليم جنوب مورافيا لمساعدة إندماج الأجانب

يقدم الخدمات التالية مجاناً:



اللغة الإنجليزية



اللغة الروسية



اللغة التشيكية

خدمات قانونية

خدمات إجتماعية

خدمات في مجال التوظيف والعمل

كورس لغة تشيكية للأطفال والشباب

كورسات إندماج

نشاطات للأطفال والشباب

✉ cizincijmk@jmk.cz

☎ +420 541 658 333

📍 Mezírka 1, 602 00

🌐 <https://www.cizincijmk.cz/en/>

إستشاريين في مجال الثقافات المختلفة في مدينة برنو

يقدمون خدمات إستشارية مجانية باللغة العربية والرومانية والروسية والفييتنامية والأوكرانية ويمكنهم أيضاً إصطحابكم إلى المستشفيات والمراكز الطبية والتعرّف على ناس مختلفين. إن أردتم موعد عليكم التواصل مع الموظفين المسؤولين على

الايمل أو الهاتف.



والروسية



اللغة الأوكرانية

✉ hertlova.kateryna@brno.cz

☎ +420 608 955 216



اللغة الرومانية

✉ ceban.alexandru@brno.cz

☎ +420 608 955 218



اللغة الفيتنامية

✉ vrbkova.julie@brno.cz

☎ +420 776 199 517



اللغة العربية

✉ atassi.karin@brno.cz

☎ +420 608 955 226

مكتب الخدمات الإجتماعية، قسم الإدماج في المجتمع، إدارة مدينة برنو

العنوان 10, Brno 602 00 Anenská

أيام الدوام الإثنين والأربعاء من الساعة 8:00 إلى الساعة 17:00 أو حسب الاتفاق.

Brno Expat Centre

للأجانب الموظفين في مدينة برنو وعائلاتهم، محاضرات وإستشارات فردية في
أسئلة مختلفة

اللغة التشيكية  اللغة الإنجليزية  اللغة الفرنسية 

 +420 530 332 123

 [//www.brnoexpatcentre.eu/](http://www.brnoexpatcentre.eu/)

 Orli 3, 602 00 Brno

من الإثنين إلى الجمعة، أوقات حسب الإتفاق

الجمعية الخيرية في مدينة برنو لتقديم خدمات الأجانب

خدمات مجانية قانونية وإجتماعية، الذهاب معكم إلى دوائر حكومية وغيرها من
خدمات الأجانب

 +420 538 700 943

 celsuz@brno.charita.cz

 <https://celsuz.cz/sluzby-pro-cizince/>

 tř. Kpt. Jaroše 9, 602 00, Brno

 8:00-12:00, 13:00-16:30 إلى الأربعاء

الخميس والجمعة 8:00-12:00

منظمة مساعدة اللاجئين

مساعدة مجانية قانونية وإجتماعية، مساعدة في عدة ظروف حياتية وتأمين خدمات
صحية، خدمات اللاجئين والأجانب في ظروف حياتية صعبة

 +420 731 448 938, +420 731 928 388

 opu.brno@opu.cz

 [//www.opu.cz/en/kontakty/opu-centrala-brno/](http://www.opu.cz/en/kontakty/opu-centrala-brno/)

 Josefská 8, 602 00 Brno

8. من يستطيع مساعدتي في الظروف الصعبة؟

الإتصال بمركز مساعدة المواطنين، الخط الأزرق: في الأزمات والحالات الحياتية الصعبة، وذلك كل يوم من الساعة 9:00 إلى الساعة 21:00

☎ +420 608 902 410, +420 549 241 010

☎ +420 608 902 410

✉ help@modralinka.cz

🌐 www.modralinka.cz

مركز الخط الأزرق: يوفر خدمات بدون التعريف عن الهوية لأفراد وعائلات في أوقات حياتية صعبة

✉ objednani.poradna@modralinka.cz

📍 Anenská 10, 602 00 Brno

Spondea عبارة عن منظمة مدنية مع خبرة أكثر من 20 سنة في مجال مساعدة الأطفال والعائلات والأفراد تساعد في الظروف الحياتية الصعبة والعنف المنزلي ومساعدة الأطفال في الحالات الطارئة أو إيذاء النفس أو التمتع وغيره.

☎ +420 608 118 088; +420 541 235 511,

✉ krizovapomoc@spondea.cz

الأشخاص المهددون بالعنف المنزلي

☎ +420 739 078 078; +420 544 501 121,

✉ intervenzni-centrum@spondea.cz

لمن يواجه مشكلة العنف في العلاقات

+420 725 005 367,

vztek@spondea.cz

الإثنين إلى الخميس 8:00–18:00

الجمعة 8:00–16:00

 <http://www.spondea.cz>

 Sýpka 25, 613 00, Brno, Czech Republic

مركز إستشارة زوجية وعائلية مدعومة من مدينة برنو، يقدم مساعدة مجانية في عدة أماكن في المدينة. ولكن الخدمات باللغة التشيكية. لمعلومات إضافية زوروا الموقع الإلكتروني <http://www.css.brno.cz/>

المحتوى

3	1. التأمين الصحي.....
3	1.1 تأمين صحي عام.....
4	2.1 تأمين صحي خاص.....
6	3.1 ماهي الأخطاء الشائعة التي يرتكبها الزبائن الجدد في شركات التأمين.....
7	4.1 التأمين الصحي العام للنساء الحوامل.....
8	5.1 كيفية حساب تكاليف التأمين الصحي للأجانب في جمهورية التشيك.....
8	6.1 التأمين الصحي العام والخاص: ماهو الفرق بينهما؟.....
9	7.1 قائمة شركات التأمين الصحي في جمهورية التشيك.....
9	1.7.1 شركات التأمين الصحي العام.....
10	2.7.1 شركات التأمين الصحي الخاص هي.....
11	2. كيف نجد طبيباً مناسباً.....
13	3. أين نتصل في حالة الطوارئ.....
14	1.3 ماذا نفعل في حالة الطوارئ.....
15	2.3 حالات طوارئ بعد الدوام العملي أو في عطلة نهاية الأسبوع أو الأعياد.....
16	3.3 حالات طوارئ في فترة الدوام.....
17	4. الصيدليات.....
18	1.4 متى ولماذا نزر الصيدلية.....
18	2.4 ماهو الفرق بين الأدوية التي يصفها الطبيب والأدوية التي لا تحتاج لوصفة؟.....
22	5. اللقاح.....
27	6. كيفية التغلب على الضغط النفسي.....
31	7. إستشارة بلغات أجنبية وخدمات الأجانب.....
34	8. من يستطيع مساعدتي في الظروف الصعبة؟.....



برعاية
برنامج الصحة
في الإتحاد الأوروبي



تم تأليف هذا المنشور ضمن برنامج 738091/MyHealth الذي تم تمويله من برنامج الصحة في الإتحاد الأوروبي (2014-2020). محتواه يعكس وجهات نظر المؤلف وأنه مسؤوليته هو/مسؤوليتها هي فقط لا غير. لا يمكن إعتباره يعكس وجهات نظر اللجنة الأوروبية أو المستهلكين أو وكالة الصحة أو الزراعة أو التغذية أو أي هيئة أخرى في اللجنة الأوروبية. اللجنة الأوروبية والوكالة لا تتحمل أي مسؤولية عن استخدام المعلومات الموجودة في هذا المنشور.



برعاية
برنامج الصحة
في الإتحاد الأوروبي



تم تأليف هذا المنشور ضمن برنامج 738091/MyHealth الذي تم تمويله من برنامج الصحة في الإتحاد الأوروبي (2014-2020). محتواه يعكس وجهات نظر المؤلف وأنه مسؤوليته هو/مسؤوليتها هي فقط لا غير. لا يمكن إعتباره يعكس وجهات نظر اللجنة الأوروبية أو المستهلكين أو وكالة الصحة أو الزراعة أو التغذية أو أي هيئة أخرى في اللجنة الأوروبية. اللجنة الأوروبية والوكالة لا تتحمل أي مسؤولية عن استخدام المعلومات الموجودة في هذا المنشور.