

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ В БРНО: СПРАВОЧНИК ДЛЯ ГРАЖДАН СТРАН НЕ ЯВЛЯЮЩИХСЯ ЧЛЕНАМИ ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА



**ЗДРАВООХРАНЕНИЕ В БРНО:
СПРАВОЧНИК ДЛЯ ГРАЖДАН СТРАН
НЕ ЯВЛЯЮЩИХСЯ ЧЛЕНАМИ
ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА**

Здравствуйте,

добро пожаловать в Брно!

Переезд в новую страну может быть не только воодушевляющим событием, но временами также и испытанием.

Брно – очень дружелюбный город, как для визита, так и для проживания. Однако, если Вы хотите почувствовать здесь как дома, Вам могут понадобиться новые друзья, знание чешского языка, а также основательное понимание различных аспектов жизни в Брно.

Этот краткий справочник предназначен для предоставления общей информации о системе медицинского обслуживания в Брно, втором по величине городе в Чешской Республике. Он был разработан в рамках проекта 738091 / MyHealth, который был осуществлен с финансовой поддержкой программы здравоохранения Европейского Союза (2014-2020). Справочник предназначен для граждан стран не входящих в Европейский Союз.

Наши усилия увенчались успехом благодаря сотрудничеству с Южно-Моравским центром для иностранцев ЈМК, предоставившим возможность для исследования нужд иностранцев в Брно в области здравоохранения. Кроме того, справочник по здравоохранению будет размещен на сайте центра ЈМК.

Мы также хотели бы отметить Отдел социальной интеграции Департамента социального обеспечения Муниципалитета города Брно, наряду со многими другими организациями и лицами, за сотрудничество по проекту.

Мы искренне надеемся, что это руководство поможет вам лучше понять систему местного здравоохранения как неотъемлемую часть жизни в Брно.

Команда проекта MyHealth

*Международный центр клинических исследований
СвятоАнненской Университетской больницы в Брно*

1. МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

Наличие карточки, подтверждающей медицинское страхование, является обязательным для всех лиц, посещающих или проживающих в Чехии. Типы страховых полисов отличаются в зависимости от предполагаемой длительности пребывания в стране. Для краткосрочного пребывания (менее 90 дней) достаточно туристической страховки (до 30 000 евро). В случае длительного пребывания (более 90 дней) условия страхования значительно отличаются.

В Чехии существует **2 вида медицинского страхования: государственное и коммерческое**. Гражданам Чехии и лицам имеющим разрешение на постоянное пребывание в стране (trvalý pobyt) полагается государственное медицинское страхование. Государственное медицинское страхование, в свою очередь, обеспечивает практически полное покрытие всех медицинских услуг. Долгосрочным резидентам (dlouhodobý pobyt) полагается государственное или коммерческое медицинское страхование в зависимости от страны происхождения и рабочего статуса. Граждане Европейского Союза (ЕС) и граждане стран не входящих в ЕС имеют разную степень доступа к медицинскому страхованию. Эта брошюра предназначена для граждан стран не являющихся членами ЕС.



1.1. Государственное медицинское страхование

Вам полагается государственное медицинское страхование если вы:

- Гражданин Чехии
- Обладатель постоянного вида на жительство в Чехии (trvalý pobyt)
- Сотрудник компании, зарегистрированной в Чехии, при

наличии полноценного трудового договора “pracovní smlouvy”

- Лицо, которому была предоставлена временная защита (до окончания ее срока действия)
- Лицо, подавший заявку на международную защиту (на время принятия решения)
- Ребенок иностранца, который/ая имеет вид на постоянное проживание в Чехии
- Член семьи гражданина ЕС с видом на постоянное проживание в Чехии
- Гражданин страны, которая имеет с Чехией двухстороннее международное соглашение в области здравоохранения или социального обеспечения. В 2019г. в список этих стран входили: Йемен, Куба, Черногория, Македония, Сербия, Турция, Израиль, Босния и Герцеговина, Тунис, США, Япония.

Если Вы подписали **стандартный трудовой договор** в Чехии, работодатель обязан зарегистрировать Вас в Všeobecné zdravotní pojišťovnu (VZP) либо другой общественной страховой компании по вашему выбору.

Вы зарегистрированы с первого рабочего дня. Скорее всего Вам придется ждать выдачи карты до 1-2 месяцев, но вы можете пользоваться услугами страховки в любое время. Как только срок действия трудового договора истечёт, работодатель немедленно проинформирует страховую компанию и прекратит выплату страховки. Если со следующего дня у Вас имеется новый трудовой договор, Вам не о чем беспокоиться. В противном случае Вам необходимо незамедлительно приобрести частную страховку.

Лица, находящиеся **под международной защитой или просители убежища**. Если Вы проситель убежища, или находитесь под временной защитой государства, компетентные органы обеспечат Вам регистрацию в системе государственного медицинского страхования.

1.2. Коммерческое медицинское страхование

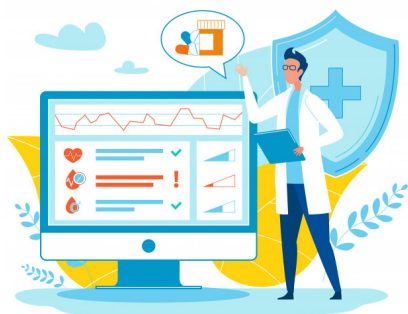
Если Вам не полагается государственное медицинское страхование (см. выше), Вам необходимо приобрести полис коммерческого (частного) медицинского страхования.

Вам полагается коммерческое медицинское страхование если Вы:

- Супруг(а), ребенок, родитель или другой член семьи работающего в Чехии иностранца не из страны ЕС.
- Студент, учеба которого не поддерживается межправительственным соглашением
- Индивидуальный предприниматель не из страны ЕС
- Иностранец, который получает родительское пособие

Типы коммерческих пакетов медицинского страхования

- Если Вы планируете краткосрочное пребывание в Чехии (менее 90 дней) необходимо приобрести пакет «Неотложной помощи» в одной из коммерческих страховых компаний. Такой страховой полис покрывает лишь острые проблемы, требующие неотложной помощи. В некоторых странах наличие такого медицинского страхования является обязательным условием для получения визы.
- b) Если Вы планируете пребывать в стране более 90 дней и Вам не полагается государственное медицинское страхование, Вам необходимо приобрести пакет «Комплексное медицинское страхование» в коммерческой страховой компании. Внимательно изучите различия в объеме и цене покрываемых служб между различными коммерческими страховыми компаниями. Рекомендуется тщательно проверить все варианты для выбора того, который подходит именно Вам.



1.3. Распространенные ошибки при выборе медицинского страхования

Многие новоприбывшие отдают предпочтение пакетам медицинского страхования с наиболее доступной стоимостью.

Однако необходимо учитывать и другие факторы, в том числе следующие:

- Сколько врачей общей практики, узких специалистов и клиник в вашем регионе сотрудничают с вашей страховой компанией?
- Какие услуги покрывает полис?
- Сколько посещений врача будет покрываться ежегодно?

Необходимо помнить:

- Ни один из полисов коммерческого медицинского страхования **не покрывает лечение уже существующих** проблем со здоровьем.
- Если Вы недовольны страховой компанией, услугами которой пользуетесь сейчас, не забывайте, что в случае ее смены, новая страховая компания будет считать проблемы со здоровьем возникшие до момента заключения договора, уже существующими.
- Услуги, связанные с **беременностью и уходом за младенцами**, покрываются специальными страховыми пакетами.
- **Спортивные травмы** также покрываются дополнительными страховыми пакетами.



1.4. Коммерческое медицинское страхование для беременных

Если Вы планируете ребенка, Вам необходимо приобрести специальный пакет для услуг во время беременности и послеродового ухода за новорожденным. В этом случае мы рекомендуем заранее обратиться за квалифицированной

консультацией, чтобы избежать ненужных или даже неподъемных расходов, связанных с беременностью и родами.

Необходимо помнить:

- Ни один из коммерческих полисов медицинского страхования не покрывает расходы связанные с беременностью.
- Существуют специальные пакеты медицинского страхования для беременных женщин, которые включают в себя дородовой уход, роды и послеродовой уход как для матери, так и для новорожденного.
- Как правило, женщине необходимо пройти первичное медицинское обследование перед покупкой полиса (при наличии некоторых факторов риска страховая компания может отказать в покупке полиса).
- Начало срока действия полиса должно быть согласовано заранее. Временные рамки могут варьировать в зависимости от страховой компании. Количество обследований покрываемых страховкой обусловлено действующими стандартами, а также мнением Вашего гинеколога.

1.5. Калькулятор медицинского страхования для иностранцев в Чехии



Попробуйте ввести Ваши данные для ознакомления с возможными вариантами пакетов медицинского страхования для иностранцев в Чехии, от разных компаний. Обратите внимание на то, что калькулятор включает только некоторые из

страховых компаний, предлагает пакеты на разные сроки и для различных страховых случаев с соответствующим покрытием <https://infocizinci.cz/en/health-insurance-calculator/>.

1.6. Различия между государственным и коммерческим медицинским страхованием

Государственное медицинское страхование	Коммерческое медицинское страхование
В целом, не существует ограничений на покрытие медицинских услуг. Страховая компания не может отменить или отказать Вам в продлении срока страхования, сославшись на несоответствие критериям.	Страховая компания может расторгнуть договор или отказать Вам в его продлении, если Ваши медицинские расходы превысили определенный лимит.
Вы можете посещать врача по необходимости, количество визитов никак не ограничено.	Имеются ограничения количества визитов к врачу.
Вы можете обратиться к врачу в любой точке Чехии (почти каждый врач заключает договоры о сотрудничестве со всеми государственными компаниями медицинского страхования).	Как правило, Вы должны обратиться к врачу, имеющего договор с вашей страховой компанией.

Врачи никак не ограничены в объёме предоставляемых услуг и их возмещения.

Врачам сложно удержать расходы на свои услуги в рамках, установленных страховой компанией. Кроме того, обслуживание пациента с частным страхованием требует гораздо больше документации и времени.

1.7. Список компаний медицинского страхования в Чехии

1.7.1. Государственные медицинские страховые компании

Всеобщая медицинская страховая компания – крупнейшая чешская страховая компания. Большинство жителей Чехии застрахованы именно этой государственной компанией.

- Všeobecná Zdravotní Pojišťovna ČR (www.vzp.cz)

Другие некоммерческие медицинские страховые компании включают:

- 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)

1.7.2. Коммерческие медицинские страховые компании

- UNIQA (www.uniqua.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). Заметьте разницу - это коммерческая компания, не общественная.

Количество лицензированных коммерческих компаний, предоставляющих медицинское страхование для иностранцев, в последние годы увеличивается.

Вы можете найти более подробную информацию о медицинском страховании для иностранцев на сайте Министерства здравоохранения Чешской Республики: https://www.mzcr.cz/Cizinci/obsah/-private-ly-purchasedtravel-health-insurance_2664_23.html

Другие полезные ссылки:

- www.portal.gov.cz
- <https://www.portal.gov.cz/en/health-care>
- <https://www.vzpforforeigners.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. КАК НАЙТИ ВРАЧА

Не ждите, пока он Вам понадобится. Зарегистрируйтесь заранее у врача общей практики, а также у педиатра (если у Вас есть дети в возрасте до 19 лет), чтобы обеспечить беспрепятственный доступ к медицинской помощи. Для обращения к узким специалистам, за исключением гинеколога, стоматолога и оптометриста, Вам потребуется направление от Вашего врача общей практики.



Планирование встречи

Позвоните в свою страховую компанию и попросите список сотрудничающих врачей. Вы можете найти эту информацию также на их сайте, но имейте в виду, что информация на сайте может быть устаревшей.

Начните звонить врачам по списку, одному за другим, чтобы договориться о посещении. Возможно, вам придется долго ждать назначенного дня, иногда недели и дольше.



В кабинете врача

В день встречи постарайтесь быть на месте раньше запланированного часа, имея при себе карточку медицинского страхования и документы, удостоверяющие личность. Будьте готовы заплатить наличными за визит. Некоторые врачи могут взимать дополнительную плату.



После посещения

Если врач прописал Вам лекарства или Вам пришлось оплатить визит, сохраните медицинское заключение и счет. Заполните отчетную форму для выплаты страхового возмещения (обычно доступна на сайте Вашей страховой компании) и отправьте ее по почте на адрес страховой компании вместе с медицинским отчетом и счетом из аптеки и от врача.

Полезные ссылки

<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. КУДА ЗВОНИТЬ ДЛЯ ЭКСТРЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ



 **155**

Это национальный номер скорой медицинской помощи в Чехии, на звонки Вам ответят на чешском языке. **Этот номер является предпочтительным в**

случае экстренной медицинской помощи.

Возможно, вам придется дольше ждать на телефоне, пока оператор не примет звонок, линия обычно занята. После подключения оператор может задать несколько вопросов, чтобы решить, необходима ли отправка машины скорой помощи.

 **112**

Это интегрированный европейский номер службы экстренной помощи. С помощью специальной программы его операторы могут ответить вам не только на чешском, но и на английском, немецком, польском, русском и французском языках. Операторы на этой линии связаны со всеми службами экстренной помощи (полиция, пожарные и спасатели), что позволяет сэкономить драгоценное время, например, в случае дорожно-транспортного происшествия.

Вы можете связаться с операторами линии 112 как со стационарных, так и с мобильных телефонов, и даже если у Вас нет сим-карты, или если слабый сигнал. Звонок бесплатный и позволяет уточнить местоположение звонящего. **По этому номеру нужно звонить в тех случаях, когда необходимо вмешательство дополнительных служб экстренной помощи.**

3.1. Как правильно оповещать о чрезвычайной ситуации

Сообщите оператору:

Что случилось?

Где это случилось?

Кто звонит: «Меня зовут..., мой номер телефона...».

Не кладите быстро трубку. Оператор может задать дополнительные вопросы, чтобы решить, необходима ли отправка машины скорой помощи.

Необходимо помнить:

Машину скорой помощи нужно вызывать **только в случае наличия угрозы для жизни или серьезной травмы**. Машина скорой помощи приедет для обследования и неотложной медицинской помощи и, при необходимости, доставит Вас в больницу.

Ниже приведены несколько примеров опасных для жизни симптомов или заболеваний или травм:

- *Признаки острого сердечного приступа, включая за грудиной боли*
- *Признаки инсульта, включая внезапно наступившее онемение конечностей или нарушения речи*
- *Сильная одышка*
- *Отравление*
- *Серьезные травма*
- *Рвота или кашель с кровью*
- *Попытка самоубийства*
- *Потеря сознания, и т.д.*

3.2. Неотложная медицинская помощь в нерабочее время, выходные и праздничные дни

Если Вы заболели или получили травму, и Ваше состояние требует срочного медицинского вмешательства, но не является достаточно серьезным для вызова машины скорой помощи, Вы имеете право на получение неотложной медицинской помощи в больнице скорой помощи и городской детской больнице. Вы можете воспользоваться их услугами даже если у Вас нет своего врача.

Больница скорой помощи *Úrazová nemocnice v Brně*

 +420 545 538 111

 Ponávka 6 (недалеко от центра города)

В больнице имеются отделения неотложной медицинской помощи и стоматологической помощи. За посещение взимается плата в размере 90 крон.

Медицинское обслуживание (для взрослых)

 Понедельник - пятница: с 17:00 до 07:00
Выходные / праздничные дни: круглосуточно

Стоматологическая помощь (взрослые, дети)

 Понедельник - пятница: с 18:00 до 24:00
Выходные / праздничные дни 8: 00-20: 00

Детская больница в Брно *Dětská nemocnice*

 +420 532 234 935

 Černopolní 9

 Понедельник - пятница: с 15:30 до 07:00
Выходные / праздничные дни: круглосуточно

Некоторые другие больницы в Брно, в частности, Университетская больница Богунице (Fakultní nemocnice Bohunice), военный госпиталь (Vojenská nemocnice), госпиталь Милосердных Братьев (Nemocnice mílostrdných bratří), СвятоАнненская Университетская больница (Fakultní nemocnice u Svaté Anny), также могут оказывать неотложную помощь в некоторых случаях.

3.3. Неотложная медицинская помощь в рабочее время

Если проблема со здоровьем возникла на протяжении рабочего дня (проверьте рабочие часы Вашего врача), Вам необходимо сначала обратиться к Вашему врачу. Вне приемных часов, например вечером или ночью в будние дни, а также в любое время в выходные или праздничные дни, необходимо воспользоваться услугами отделения неотложной помощи в больнице.

4. АПТЕКИ

В Чехии лекарства можно купить только в аптеке. Некоторые из них доступны без рецепта, а другие нет. Доступность и правила покупки лекарств отличаются во многих странах, поэтому Вам может потребоваться время, чтобы привыкнуть к новым правилам.

В Брно есть десятки аптек, где фармацевты дадут Вам советы относительно Вашего здоровья, а также необходимую информацию об использовании и противопоказаниях лекарственных средств. Некоторые аптеки также предоставляют консультации и обследования. Наиболее часто представленные, но не единственные, сети аптек в Чехии:

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

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

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

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

Например, Chytrá lékárna располагает англоязычным персоналом и предлагает широкий спектр дополнительных услуг:

- Измерение артериального давления
- Определение уровня глюкозы в крови
- Диагностика кожи, ногтей и волос
- Консультации по гомеопатическому лечению
- Консультации по проблеме недержания
- Консультации по питанию

Как было указано выше, в Брно существуют десятки аптек, и Вы можете выбрать подходящую на основе своих предпочтений и опыта. Фармацевты обычно владеют английским, иногда другими иностранными языками, например, немецким или русским.

4.1. Когда и зачем обращаться в аптеку?

Фармацевты являются специалистами с высшим образованием и они могут **помочь Вам с различными проблемами со здоровьем** до посещения врача. Они дадут Вам совет, порекомендуют лекарства, для покупки которых не требуется рецепт и помогут **Вам решить, нуждаетесь ли Вы в посещении врача** или проблему можно решить без его помощи. Кроме этого, они могут порекомендовать специальные добавки для повышения иммунитета. В аптеке также можно приобрести различные медицинские приборы и инструменты, например термометр, прибор для измерения артериального давления (манометр) и другие.

Посещение аптеки займет **гораздо меньше времени**, чем посещение врача. Кроме того, Вы можете посетить любую аптеку в удобное Вам время, без предварительной записи. В Брно существуют 2 **круглосуточные аптеки**, услугами которых Вы можете воспользоваться в любое время.

Lékárna Koliště

 +420 545 424 811

 Koliště 47

 <http://lekarnakoliste.cz/>

Dr. Max

 +420 542 213 531

 Bašty 413/2 (недалеко от железнодорожного вокзала)

4.2. Какие лекарства отпускаются по рецепту и какие без него?

Лекарство, отпускаемое **по рецепту** (прописанное) – это фармакологическое средство, которое можно приобрести только после предъявления рецепта (předpis) от врача. Финансовое покрытие таких лекарств зависит от самого препарата, а также от

типа медицинского страхования. В большинстве случаев стоимость лечения полностью или частично покрывается страховой компанией, но в некоторых случаях Вы должны будете заплатить полную стоимость лекарства. Это случается достаточно редко, и чаще всего относится к болезням, не покрываемых коммерческим планом страхования. В других случаях Вы должны заплатить полную сумму, которая будет позже компенсирована Вам страховой компанией. Поэтому всегда консультируйтесь со своим страховщиком или врачом заранее.

Отпускаемые по рецепту препараты включают, но не ограничиваются следующими группами лекарств: антибиотики, противовирусные препараты, средства для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, стероиды и многие другие. Важно помнить, что рецепты имеют ограниченный срок действия. По его истечению, аптека не выдаст Вам нужные препараты. В таком случае верните рецепт врачу, который Вам его выписал, и попросите новый. Чтобы избежать излишних неудобств, помните.

- Рецепты службы скорой помощи действуют лишь в течении одного дня после их выдачи,
- Рецепты на антибиотики и противовирусные препараты действительны в течении пяти дней,
- Все остальные рецепты действительны в течении двух недель.

Как с любыми правилами, исключения также имеют место. В некоторых случаях врач может выдать Вам рецепт, действительный на протяжении более длительного периода времени (максимум 1 год).

Недавно в Чехии появились электронные рецепты (eRecept). Чтобы получить eRecept, обратитесь к своему врачу <http://www.olecich.cz/erecept>.

Лекарство, отпускаемое без рецепта, можно приобрести вне зависимости от рекомендаций врача и оно **всегда полностью оплачивается пациентом**. На рынке существует много лекарств с одинаковым или подобным действием, и пациент может выбрать

препарат с более выгодной ценой. Ваш фармацевт объяснит Вам, как принимать лекарства и каковы их побочные эффекты.

Ниже приведены некоторые примеры безрецептурных препаратов.

Данная информация не может заменить профессиональный совет, никогда не забывайте обсудить свои симптомы с фармацевтом или врачом. Большинство лекарств, перечисленных ниже, представлены в различных формах (таблетки, сиропы, капли и т.д.), а также в специальных дозировках для детей.

Симптомы	Лекарственные средства
Боль в горле	Tantum verde, Orofar, Strepsils, Streptabene, Strepfen, Streptofort
Грипп, простуда	Paralen, Muconasal, ACC long, Erdomed, Neo-angin, Nurofen
Кашель	Stoptusin, Bromhexin, Ambrobene, Robituns, ACC long
Изжога, тошнота	Kinedryl, Rennie, Iberogast
Заложенность в носу, насморк	Olynth, Otrivin, Sinex Vicks, Muconasal
Головная боль, боль в спине, и т.п.	APO-Ibuprofen, Nalgesin, Panadol, Ibalgin
Диарея	Imodium, Hylak forte, Enterol, Endiaron

У меня есть рецепт, полученный в другой стране, выдадут ли мне препараты в чешской аптеке?

В этом случае сначала нужно пойти в аптеку, где фармацевт предоставит Вам информацию о цене и доступности данного препарата.

- Если лекарство доступно в Чехии, и его цена приемлема для Вас, ничто не мешает Вам продолжать принимать его.
- Если препарат недоступен, обсудите состояние Вашего здоровья с врачом. Так вы сможете получить рецепт на доступное в Чехии средство с подобным действующим веществом.

- Если Вы настаиваете на конкретном препарате, недоступном в Чехии, Вы можете привезти его из Вашей страны. В этом случае будет необходимо предъявить пограничникам доказательства причины, по которой вы принимаете это лекарство. Для этого потребуются иметь с собой справку, предоставленную Вашим лечащим врачом. Тем не менее, всегда проверяйте требования таможенной декларации в странах, через которые Вы перевозите лекарства.

Знаете ли вы?

Многие из аптек дополнительно предоставляют следующие службы:

- Совершение покупок онлайн
- БАДы (биологически активные добавки)
- Косметические средства
- Медицинские приборы
- Консультации по вопросам здоровья (например, в аптеке СвятоАнненской университетской больницы в Брно можно получить консультации по отвыканию от курения, по питанию при сахарном диабете, и т.д.).

5. ПРИВИВКИ

Обязательные профилактические прививки для детей в Чехии предоставляют защиту от 9 инфекционных заболеваний:

- Дифтерия
- Столбняк
- Коклюш
- Гемофильные инфекции вызванные *Haemophilus influenzae B*
- Гепатит В
- Полиомиелит
- Корь
- Краснуха
- Свинка

Кроме вышеуказанного обязательного списка существует еще несколько рекомендуемых прививок (Таблица 1).

Таблица 1. Календарь детских прививок в Чехии.

Возраст ребенка	Обязательные прививки	Рекомендуемые прививки
4 дня – 6 недель	Туберкулез (только для детей, которые находятся в группе риска)	
6 недель		Ротавирусные инфекции (1-я доза)
2 месяца	Гекса вакцина 1-я доза	Ротавирусные инфекции (2-я доза)
	(дифтерия, столбняк, коклюш, гепатит Б, гемофильные инфекции, полиомиелит)	Пневмококковые инфекции (1-я доза) покрывается медицинским страхованием

3 месяца		Ротавирусные инфекции (3-я доза)
4 месяца	Гекса вакцина 2-я доза	Пневмококковые инфекции (2-я доза) покрывается медицинским страхованием
11-13 месяцев	Гекса вакцина 3-я доза	Пневмококковые инфекции (3-я доза) покрывается медицинским страхованием
13-18 месяцев	Приорикс – 1-я доза (краснуха, корь, свинка)	Приорикс-Тетра – 1-я доза (ветрянка, краснуха, корь, свинка)
5-6 лет	Приорикс – 2-я доза (краснуха, корь, свинка)	Приорикс-Тетра – 2-я доза (ветрянка, краснуха, корь, свинка)
5-6 лет	Комбинированная вакцина против дифтерии, столбняка и коклюша	
10-11 лет	Комбинированная вакцина против дифтерии, столбняка, коклюша и полиомиелита	
13-14 лет		Папилломавирус человека
14 лет	Столбняк (если прививка не была сделана в возрасте 10-11 лет)	

Действительно ли вакцинация обязательна?

Да, график прививок установлен законодательством Чешской Республики (№ 537/2006 СБ; поправка № 355/2017 СБ.)

Где получить прививки?

Обязательные прививки против 9 инфекционных болезней проводятся в кабинете педиатра, обслуживающего детей и подростков. В Чехии дети должны быть зарегистрированы у педиатра до 19 лет.

Сколько это стоит?

Все обязательные прививки и прививка против пневмококковых инфекций полностью покрываются государственными страховыми компаниями. Если у вашего ребенка коммерческая страховка, возможно Вам придется заплатить небольшую сумму за услугу (инъекцию). Пожалуйста, проверьте эту информацию на сайте Вашей страховой компании и у Вашего педиатра.

Если в Вашей стране обязательны также другие прививки, то педиатр может сделать Вашему ребенку прививку согласно этому списку, но вам придется за нее заплатить.

Я не уверен, какие прививки есть у моего ребенка

Это очень распространённая ситуация. Если Ваш ребенок был вакцинирован регулярно, то педиатр проверит календарь прививок в Вашей стране и добавит нужные прививки, или продолжит прививки согласно календарю. Врач поступит также, если Вы не уверены, был ли Ваш ребенок привит или у Вас нет документов, подтверждающих вакцинацию.

Мы не собираемся оставаться в Чехии дольше трех месяцев. Нужно ли делать прививки в этом случае?

Да, но в этом случае педиатр сделает только недостающие прививки из чешского календаря прививок, или прививки, не предусмотренные на родине ребенка.

Существуют ли другие обязательные прививки?

Нет, остальные прививки являются либо добровольными, либо проводятся по медицинским показаниям. Например, прививка против

столбняка показана при травмах, несчастных случаях или наличии неизлечимых ран. Прививка против бешенства показана в случаях укусов животных. Прививка против гриппа рекомендуется лицам в группе риска, включая детей, пожилых, работников здравоохранения, лиц с хроническими заболеваниями как астма, диабет, ишемическая болезнь сердца и с ослабленным иммунитетом.

Ситуация с корью

В последние году наблюдается увеличение заболеваемости корью в Чешской Республике. Лучший способ защитить свою семью – вакцинация. Не существует специфического лечения кори.

Заболевания передаваемые клещами

Клещевой энцефалит является вирусной инфекцией, поражающей центральную нервную систему человека. Число зарегистрированных случаев в Европе выросло почти в 4 раза за последние три десятилетия. Специфической противовирусной лекарственной терапии от клещевого энцефалита не существует. Наиболее эффективным методом профилактики является вакцинация.

Болезнь Лайма (Боррелиоз) является инфекционным заболеванием, распространяемым клещами. Эффективной вакцинации против боррелиоза не существует. Единственный способ профилактики – избегать укусов клещей. Наиболее частым признаком инфекции является расширяющееся покраснение кожи, которая появляется примерно через неделю после укуса. Покраснение обычно не зудит и не болит и появляется примерно у 70–80% инфицированных лиц. Основным методом лечения являются антибиотики, которые наиболее эффективны если лечение начато своевременно.

Далеко не каждый клещ является переносчиком инфекций. Риск передачи клещевых инфекций увеличивается с продолжительностью прикрепления клеща к коже.

Полезные ссылки:

Частный Центр вакцинаций AVENIER в здании ЛЕТМО и
Университетском кампусе Богунице. www.ockovacikum.cz

6. КАК УПРАВЛЯТЬ СТРЕССОМ

Переезд в другую страну может быть интересным и в то же время непростым шагом. Возможно Вы столкнетесь с неопределенностью, вынужденной безработицей, проблемами с поиском жилья, и другими стрессовыми ситуациями.

Предлагаем Вам десять действенных советов по управлению стрессом. Это может помочь Вам защитить свое психическое здоровье и справляться со стрессом более эффективно.

1. **Полноценный сон.** Некачественный сон может оказывать негативное влияние на Ваше настроение, концентрацию внимания, энергию и физическое здоровье.
2. **Изучите методы релаксации.** Существует множество техник расслабления, включая медитацию, дыхательные упражнения и йогу. Узнайте больше об этих методах, найдите тот, который может Вам понравиться и попробуйте применить его.



3. **Заводите друзей.** Знакомьтесь с людьми, например, беря уроки или занимаясь волонтерством. Общайтесь с людьми лицом к лицу, или хотя бы по телефону. Поделитесь тем, что происходит. Обратитесь за помощью, если это необходимо, но и не отказывайтесь в помощи другим людям.

4. Наслаждайтесь, занимайтесь любимым делом.

Прогуляйтесь, займитесь спортом, наслаждайтесь природой, читайте книги, слушайте любимую музыку, смейтесь.

5. Будьте позитивны. Будьте благодарны за все хорошее в Вашей жизни. Празднуйте свои ежедневные достижения. Чувство благодарности за то, что у Вас есть, поможет Вам справиться с негативными мыслями и страхами.

6. Будьте любознательны, спрашивайте! Стрессовые ситуации часто возникают из-за недостатка информации и недопонимания. Тренируйте свои навыки общения.

7. Старайтесь понять и приобщайтесь к местной культуре. Узнавайте что-то новое каждый день.

8. Если это возможно, решайте стрессовые ситуации. Не позволяйте им «заставаться». Создавайте и улучшайте свои навыки решения проблем.

9. Сохраняйте здоровые привычки, не курите, регулярно занимайтесь спортом и придерживайтесь сбалансированной диеты, состоящей из большого количества фруктов, овощей, цельных зерен, белков и полезных жиров.

10. Обращайтесь за помощью. Не стесняйтесь просить о помощи.

Если стресс и беспокойство присутствуют в Вашей жизни долго и влияют на другие аспекты Вашей жизни, не стесняйтесь обратиться за помощью к специалисту. Это не стыдно! Всегда гораздо лучше начать действовать прежде, чем проблемы полностью овладеют Вами.

Помните, что если Вы игнорируете и не пытаетесь противостоять напряжению и стрессу, это может стоить Вам психического и физического здоровья. Язвы желудочно-кишечного тракта, проблемы с дыханием, повышенное артериальное давление и нарушения аппетита – это лишь несколько примеров распространённых психосоматических проблем, связанных со стрессом и напряжением. Каждый из нас по-разному противостоит трудностям и стрессу. Тем не менее, даже человек с отличными навыками управления стрессом может столкнуться с необычайно сложной ситуацией, когда ему понадобится профессиональная помощь.

Существует несколько **предупреждающих знаков**, указывающих на то, что человек не справляется с избытком психологического стресса и напряжения:

- Частые головные боли
- Нарушения сна (качества и количества), бессонница, ночные кошмары
- Изменения аппетита (потеря аппетита или переедание)
- То, что делало Вас счастливым раньше, больше не радует
- Потеря интересов, резкое снижение сексуального желания
- Недостаток энергии, усталость или наоборот гиперактивность
- Устойчивое плохое настроение, эмоциональная нестабильность
- Низкая самооценка и недостаток уверенности в себе

Я не уверен, смогу ли я справиться с ситуацией, в которой сейчас нахожусь. Что мне делать?

Обратитесь к специалисту! Не так уж важно, к какому специалисту Вы обратитесь, к вашему услугам есть психологи, психиатры, врачи общей практики или клинические психологи, которые в состоянии оценить, какая помощь является наиболее подходящей для Вас. Нет причин для чувства стыда или сомнений, настоящие профессионалы никогда не отправят Вас домой ни с чем, посчитав, что Ваши трудности недостаточны серьезны.

Как это работает в Чехии?

Некоторые психологи сотрудничают со страховыми компаниями, чаще всего, с государственными страховыми компаниями. Желательно уточнить у представителя Вашей страховой компании, покрывает ли Ваш полис необходимые услуги.

Однако большинство психотерапевтов не сотрудничает со страховыми компаниями. Клиенты сами оплачивают необходимую сумму. Цена обычно колеблется от 600 до 1000 крон за сеанс. Для отдельных групп, например, студентов и не работающих, могут действовать скидки.

Какого специалиста выбрать?

Психиатр является врачом, специализирующимся в области психиатрии. Чаще всего Вы обратитесь к нему по направлению Вашего лечащего врача. Условия оплаты такие же, как и у других врачей. Психиатр может провести комплексное обследование, поставить диагноз, прописать лекарства и направить Вас на дальнейшую психотерапию. Обычно они сотрудничают с клиническими психологами.

Психолог является дипломированным специалистом, который может провести базовое психологическое консультирование. Стоимость посещения оплачивается самостоятельно.

Психотерапевтом может быть психиатр, психолог, или другой специалист с высшим образованием в аналогичной области, который прошел специальную подготовку в области психотерапии в аккредитованном учебном заведении. Курс психотерапии может быть краткосрочной или долгосрочной, в зависимости от сложности проблемы.

Клинический психолог - это психолог с дополнительной подготовкой по психотерапии, который лицензирован как специалист в области здравоохранения. Он может провести комплексное обследование, рекомендовать курс лечения, а также провести с Вами дальнейшую психотерапию. Вы можете обратиться к клиническому психологу по направлению Вашего лечащего врача либо самостоятельно. Ваш визит будет оплачен страховой компанией, если у Вас общественная страховая компания и Вы пришли по направлению Вашего врача. В случае частного медицинского страхования, необходимо уточнить условия Вашего страхового пакета. Вы также можете посетить клинического психолога без направления Вашего лечащего врача, но в этом случае Вы будете оплачивать визиты самостоятельно.

В Брно возможно найти психотерапевта, владеющего английским, иногда и другими иностранными языками. Мы рекомендуем самим поискать в интернете, так как информация быстро устаревает.

Полезные ссылки

Консультационный центр кафедры психологии факультета социологии Масарикова университета

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

Центр международного сотрудничества Масарикова университета

<https://czs.muni.cz/en/student-from-abroad/international-student-guide/counselling-and-psychologists#psychological-counselling>

Что такое психотерапия? <https://www.psychoterapie-marcek.cz/co-je-psychoterapie?lang=en>

7. КОНСУЛЬТАЦИИ И УСЛУГИ ДЛЯ ИНОСТРАНЦЕВ НЕ ИЗ СТРАН ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА

Консультанты могут помочь Вам преодолеть сложную ситуацию, которая возникла из-за определенной причины. Консультант поможет Вам найти работу, жилье, преодолеть проблемы с воспитанием детей или с разводом.



Бесплатные консультации, а также сопровождение и интеграционная поддержка для иностранцев предоставляется следующими государственными и неправительственными организациями в Брно.

Южно-Моравский региональный центр для иностранцев ЈМК

Предоставляет следующие бесплатные услуги:



Чешский



Русский



Английский

Юридическая консультация

Социальная консультация

Консультации по вопросам занятости

Курсы чешского языка для взрослых и детей

Интеграционные курсы

Мероприятия для взрослых и детей



cizincijmk@jmk.cz



+420 541 658 333



Mezírka 1, 4. этаж, 602 00



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

Межкультурные работники муниципалитета города Брно

Предоставляют бесплатные консультации на арабском, румынском, русском, вьетнамском, украинском языках. Они также могут сопровождать Вас во время посещений медицинских центров и других учреждений и обеспечивать Ваше общение в этих учреждениях в качестве межкультурных посредников.

Вы можете связаться с межкультурными работниками по электронной почте или телефону.



Украинский



Русский



hertlova.kateryna@brno.cz



+420 608 955 216



Румынский



ceban.alexandru@brno.cz



+420 608 955 218



Вьетнамский



vrbkova.julie@brno.cz



+420 776 199 517



Арабский



atassi.karin@brno.cz



+420 608 955 226



Отдел социальной интеграции, департамент социальных служб
муниципалитета города Брно Anenská 10, 602 00 Брно



Понедельник, среда

С 8:00 до 17:00 или по предварительной записи

Брно Экспат Центр

Предоставляет бесплатные информационные семинары и индивидуальные консультации по различным вопросам для квалифицированных иностранных специалистов и их семей.



Чешский



Английский



Французский



+420 530 332 123



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



Orlí 3, 602 00 Brno

С понедельника по пятницу по предварительной записи

Епархиальный благотворительный фонд в Брно, Celsus služby pro cizince

Предоставляет бесплатные юридические и социальные консультации, помощь, сопровождение и другие услуги иностранцам с любым видом разрешения на жительство.



+420 538 700 943



celsuz@brno.charita.cz



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



tr. Kpt. Jaroše 9, 602 00 Брно



Понедельник - среда с 8:00 до 12:00, с 13:00 до 16:30

Четверг, пятница 8:00-12:00

Организация помощи беженцам (OPU)

Предоставляет бесплатные юридические и специализированные социальные консультации и помощь по различным вопросам, включая здравоохранение, для лиц ищущих убежища, беженцев и иностранцев в трудных жизненных ситуациях.



+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 Брно

8. ГДЕ ИСКАТЬ ПОМОЩЬ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

Телефон доверия Modrá linka (Blue Line) оказывает поддержку в кризисных и сложных жизненных ситуациях ежедневно с 9:00 до 21:00.

 +420 608 902 410, +420 549 241 010

 +420 608 902 410

 help@modralinka.cz

 www.modralinka.cz

Центр Modrá linka (Blue Line) предоставляет анонимные консультации как для отдельных лиц, так и для семей в трудных жизненных ситуациях.

 objednani.poradna@modralinka.cz

 Anenská 10, 602 00 Брно

Spondea - это общественная организация с более чем двадцатилетним опытом помощи детям, семьям и лицам в трудных жизненных ситуациях, в том числе таких как домашнее насилие, экстренная помощь для детей, самоповреждение, травля (bullying), и другие.

Для детей и семей:

 +420 608 118 088; +420 541 235 511,

 krizovapomoc@spondea.cz

Для жертв домашнего насилия:

 +420 739 078 078; +420 544 501 121,

 intervencni-centrum@spondea.cz

Для людей с проблемой контроля ярости/гнева:

 +420 725 005 367,

 vztek@spondea.cz

 Понедельник-четверг 8.00–18.00

Пятница 8.00–16.00

 <http://www.spondea.cz>

 Sýpka 25, 613 00 Брно, Чешская Республика

Центры консультирования по вопросам брака и семьи функционируют благодаря поддержке муниципалитета Брно и предоставляют бесплатные консультационные услуги на чешском языке в различных районах города. Для получения более подробной информации, пожалуйста, посетите соответствующий сайт:

 www.css.brno.cz

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ	3
1.1. Государственное медицинское страхование	3
1.2. Коммерческое медицинское страхование	5
1.3. Распространенные ошибки при выборе медицинского страхования	6
1.4. Коммерческое медицинское страхование для беременных	7
1.5. Калькулятор медицинского страхования для иностранцев в Чехии	8
1.6. Государственное и коммерческое медицинское страхование: насколько они отличаются?	8
1.7. Список компаний медицинского страхования в Чешской Республике	9
1.7.1. Государственные медицинские страховые компании	9
1.7.2. Коммерческие медицинские страховые компании	10
2. КАК НАЙТИ ВРАЧА	11
3. КУДА ЗВОНИТЬ ДЛЯ ЭКСТРЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ	13
3.1. Как правильно оповещать о чрезвычайной ситуации	14
3.2. Неотложная медицинская помощь в нерабочее время, выходные и праздничные дни	15
3.3. Неотложная медицинская помощь в рабочее время	16
4. АПТЕКИ	17
4.1. Когда и зачем обращаться в аптеку?	18
4.2. Какие лекарства отпускаются по рецепту и какие без него?	18
5. ПРИВИВКИ	22
6. КАК УПРАВЛЯТЬ СТРЕССОМ	27
7. КОНСУЛЬТАЦИИ И УСЛУГИ ДЛЯ ИНОСТРАНЦЕВ НЕ ИЗ СТРАН ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА	32
8. ГДЕ ИСКАТЬ ПОМОЩЬ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ	35



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union



Данная публикация была подготовлена в рамках проекта 738091/My-Health, который получил финансовую поддержку со стороны Программы здравоохранения (2014–2020) Европейского союза. Содержание публикации представляет мнение автора и является исключительно его/ее ответственностью; оно никоим образом не отражает взгляды Европейской Комиссии и/или Агентства потребителей, здравоохранения, сельского хозяйства и продовольствия или любого другого органа Европейского Союза. Европейская Комиссия и Агентство не несут какой-либо ответственности за возможное использование информации, представленной в данной публикации.



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union



Данная публикация была подготовлена в рамках проекта 738091/My-Health, который получил финансовую поддержку со стороны Программы здравоохранения (2014–2020) Европейского союза. Содержание публикации представляет мнение автора и является исключительно его/ее ответственностью; оно никоим образом не отражает взгляды Европейской Комиссии и/или Агентства потребителей, здравоохранения, сельского хозяйства и продовольствия или любого другого органа Европейского Союза. Европейская Комиссия и Агентство не несут какой-либо ответственности за возможное использование информации, представленной в данной публикации.