

# КОММАС РЕПАТРИАНТА



СТРАХОВАЯ МЕДИЦИНА

НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

ЗДОРОВЬЕ И ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

МЕДИЦИНА И ОБЩЕСТВО

СЛОВАРЬ

АДРЕСА И ТЕЛЕФОНЫ

## מצפן לעולה

תוכן העניינים

ביטוח בריאות

שמירת הבריאות

סביבה ובריאות

מידע שימושי

מילון

כתובות וטלפונים



**בַּי וּ בַּאֲשֶׁה זְדוֹרֻבְּיֶי**

**2010**

**אַתֶּם וּבְרִיאוֹתֵכֶם**

# СТРАХОВАЯ МЕДИЦИНА

Занимающая в мире все более прочные позиции страховая медицина имеет в Израиле давние традиции. Первые больничные кассы, посредством которых осуществлялось страхование здоровья, появились в *ишув* еще задолго до образования еврейского государства.

По израильским законам, для получения услуг в рамках общественного здравоохранения каждый житель страны старше 18-ти лет обязан записаться в одну из действующих в стране больничных касс по своему выбору. Эти кассы не являются государственными, но находятся под контролем Министерства здравоохранения. Каждая из них на договорной основе связана с различными лечебными учреждениями и с частными врачами. Адреса этих учреждений и врачей публикуются в специальных справочниках, которые получают все члены кассы.

Медицинская страховка оплачивается в форме налога на здравоохранение (*мас бриют*). У наемных работников этот налог удерживается из заработной платы, у тех, кто живет на пособие Службы национального страхования (*Битуах Леуми*), налог вычитают из общей суммы пособия, а частные предприниматели платят за себя сами по установленным расценкам.



Если Вы получаете пособие Службы национального страхования с социальной надбавкой и при этом работаете, получая зарплату, не превышающую установленный Службой национального страхования уровень, то работодатель не должен удерживать с Вас налог на здравоохранение (эта сумма периодически уточняется, – узнать о действующем на данный момент положении можно в отделении *Битуах Леуми*).

Взносы государственного медицинского страхования взимаются также с любых дополнительных источников доходов (второе место работы, доходы от сдачи квартир в наем и др.).



Закон о страховании здоровья гарантирует медицинское обслуживание только в рамках общественной системы здравоохранения. Желающие воспользоваться напрямую услугами частных врачей и больниц платят по ценам

свободного рынка (по установленным прейскурантам). Адреса и телефоны имеются в телефонных справочниках и различных интернет-сайтах.

У новых репатриантов страховка здоровья имеется со дня прибытия в страну (см. главу «Запись в больничную кассу»), независимо от возраста и состояния его здоровья. Первые шесть месяцев пребывания в стране неработающие репатрианты от выплаты налога на здравоохранение освобождены. Если по истечении этого срока они не нашли работу, и у них нет никаких доходов, кроме пособия Министерства абсорбции, то от оплаты страховки их освобождают до конца первого года. Репатрианты, начавшие работать еще в первом полугодии пребывания в стране, платят налог на здравоохранение в соответствии со своими доходами.



От выплаты налога на здравоохранение освобождены следующие категории населения:

- Несовершеннолетние до достижения ими 18 лет
- Неработающие домохозяйки, супруги которых застрахованы в Службе национального страхования
- Некоторые категории лиц, находящихся в следственном изоляторе или в предварительном заключении, а также отбывающих назначенный им срок заключения в установленном судом месте
- Лица, не являющиеся наемными работниками или частными предпринимателями с доходами, не превышающими 5 процентов от средней заработной платы
- Призывники срочной службы и девушки в возрасте 18-19 лет, подлежащие призыву на добровольную альтернативную службу, на период до 12 месяцев перед мобилизацией
- Лица, получающие от Службы национального страхования пособие по инвалидности или пенсию вследствие производственной травмы и проживающие в интернате/доме инвалидов или же помещенные в больницу для душевнобольных.



За дополнительными справками по поводу освобождения от уплаты взносов обращайтесь в местное отделение Службы национального страхования.

# СТРАХОВАЯ МЕДИЦИНА

## ЗАПИСЬ В БОЛЬНИЧНУЮ КАССУ



При записи в больничную кассу нет ограничений ни по возрасту, ни по состоянию здоровья, ни по каким-либо другим признакам.

Запись производится через почтовые отделения. Для этого новоприбывшему нужно назвать выбранную кассу, представить удостоверение нового репатрианта (*теудат оле*) и направление для записи в кассу, полученное в аэропорту или в морском порту по прибытии в страну. (Туристы, ставшие новыми репатриантами, получают это направление в Министерстве абсорбции.)

Дети до 18 лет записываются вместе с одним из родителей.

Копия бланка записи выдается на руки. На основании этой копии и удостоверения репатрианта в регистратуре больничной кассы заказывается подтверждающая членство магнитная карточка (*картис хавер*).

Процедура записи платная.



**Внимание!** Записаться в больничную кассу следует сразу же по прибытии в страну на постоянное место жительства! Покрываемый медицинской страховкой комплекс медицинских услуг («корзина здоровья») предоставляется только членам больничных касс.

## ПЕРЕХОД ИЗ КАССЫ В КАССУ И СМЕНА ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА

Любой гражданин Израиля вправе перейти из одной больничной кассы в другую. В соответствии с поправкой к Закону о всеобщем обязательном медицинском страховании, сделать это можно четыре раза в год.



Просьбу о переходе можно подать в любое время. Если сделать это в период с 16 ноября по 15 февраля, зачисление в новую кассу происходит с 1 апреля. Если подать просьбу о переходе с 16 февраля по 15 мая, то зачисление в новую кассу происходит с 1 июля. По заявлению, поданному с 16 мая по 15 августа, зачисление в новую кассу происходит с 1 октября. А если обратиться с 16 августа по 15 ноября, то зачисление в новую кассу происходит с 1 января.

При этом следует соблюдать несколько простых правил:

- Перейти из ранее выбранной больничной кассы можно не раньше, чем через год пребывания в ней
- Отменить поданное заявление о переходе можно только в тот же разрешенный период (то есть, если Вы заявили о своем желании перейти в другую больничную кассу, например, 21 ноября, то отменить это решение возможно не позднее 15 февраля)
- Отменивший просьбу о переходе может снова подать такое заявление лишь в один из последующих разрешенных периодов (то есть, если Вы заявили о своем желании перейти в другую больничную кассу, например, 21 ноября, отменили это решение, скажем, 7 декабря, то снова подать заявление о переходе можно не ранее 16 февраля)

Оформляется переход, также как и первичная запись, в почтовых отделениях. При себе надо иметь только удостоверение личности (*теудат зеут*).



При смене кассы надо заранее уточнить, какая из касс – старая или новая – будет оплачивать те или иные виды услуг в переходный период, чтобы не возникло никаких осложнений.

Если осложнения все же возникают, следует обратиться в Управление обращений граждан Министерства здравоохранения – сделать это возможно как обычным письмом, так и заполнив специальную анкету на интернет-сайте этого министерства [www.health.gov.il](http://www.health.gov.il).

Что же касается перехода от одного лечащего врача к другому в пределах одной кассы, то на этот счет в разных больничных кассах существуют различные правила. Узнайте в своей кассе, когда и как часто можно поменять врача (как правило, такой переход разрешается не чаще, чем раз в три месяца); придется ли Вам платить за этот переход и какую сумму (в некоторых кассах клиенты вообще освобождены от такой оплаты); надо ли будет написать письмо с объяснением, почему Вы недовольны конкретным врачом, чтобы – если претензии сочтут обоснованными – получить разрешение на переход без оплаты.

# СТРАХОВАЯ МЕДИЦИНА

## Первое посещение поликлиники

Во время первого посещения поликлиники больничной кассы очень важно вкратце рассказать лечащему врачу обо всех своих болезнях, перенесенных операциях и лекарствах, которые вы принимали раньше. Принесите с собой все имеющиеся у Вас медицинские документы.

В регистратуре поликлиники следует выяснить часы приема врачей, график работы лабораторий по сдаче анализов и других необходимых Вам служб.



*Если в Вашей семье есть пожилые люди или хронические больные, которым трудно посещать поликлинику, выясните, могут ли их дети или внуки получать у лечащего врача рецепты постоянно принимаемых ими лекарств.*



*Если больной не в состоянии добраться до поликлиники, врача можно пригласить на дом, но эта услуга платная.*

Приехавшие беременными женщины должны также посетить Пункты здоровья матери и ребенка. Сюда же следует привести и привезенных детей в возрасте до 5 лет – чтобы провести медицинское обследование и сделать прививки.

## «КОРЗИНА ЗДОРОВЬЯ» И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СТРАХОВКИ

Основной набор медицинских услуг, которые покрывает обязательная медицинская страховка, называется «корзиной здоровья» (*саль а-бриют*). Содержимое этой корзины определяется Министерством здравоохранения, периодически уточняется (некоторые виды медицинского сервиса и лекарства отменяются, на смену им приходят другие) и одинаково для всех больничных касс. В нее включены основные виды амбулаторного и стационарного лечения, лекарства по льготным ценам, физиотерапевтические процедуры, восстановительное лечение, психиатрическая помощь, акушерство и гинекология и т.д.

В случае, если жизнь больного поставлена под угрозу и он не может получить в Израиле необходимого лечения, корзина медицинских

услуг предусматривает возможность лечения за рубежом заболеваний нервной системы, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Больничные кассы оплачивают пересадку органов и лечение врожденных пороков за рубежом. Максимальное участие больничной кассы в оплате лечения составляет 250.000 долларов. В исключительных случаях максимальное участие может превысить данную сумму, однако на это нужно получить разрешение Генерального директора Министерства здравоохранения.

Застрахованный, которому больничная касса отказала в лечении за рубежом, имеет право опротестовать решение кассы в комиссии Министерства здравоохранения по апелляциям. Решение Комиссии является обязательным и должно быть выполнено больничной кассой.

Помимо базового комплекса каждая больничная касса формирует свою «корзину дополнительных услуг». Некоторые из них доступны всем членам кассы, а другие – только обладателям дополнительных страховок, имеющихся в данной кассе.



*Разработанные больничными кассами разнообразные дополнительные страховки (битуах машлим) оплачиваются отдельно.*

Они предназначены для того, чтобы обеспечить членов больничных касс теми видами медицинского сервиса, которые не включены в «корзину здоровья». В число такого рода услуг входят, например, трансплантация органов, лечение за границей, некоторые виды анализов, частичная оплата проводимых частным образом операций, улучшенные условия пребывания в больнице и т.д. Подробнее об этом можно узнать из рекламных проспектов и других публикаций больничных касс. Каждый член больничной кассы, независимо от возраста и состояния здоровья, имеет право по желанию приобрести подобную программу услуг.

Страховые взносы по программам определяются возрастом застрахованного. При этом выплаты внутри одной возрастной группы одинаковы для всех, кто приобрел данную программу.

# СТРАХОВАЯ МЕДИЦИНА



Больничные кассы не имеют права обязывать своих членов приобретать дополнительные программы или же каким-либо образом связывать получение базовых медицинских услуг с приобретением подобной программы.

Услугами дополнительных программ можно воспользоваться только по истечении определенного страхового срока, который в различных программах может быть разным. Каждый застрахованный имеет право получить копию полиса своей дополнительной программы.

## ДОБАВОЧНАЯ ОПЛАТА МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ

Помимо выплаты налога на здравоохранение, члены больничных касс участвуют в оплате некоторых медицинских услуг. Каждая больничная касса устанавливает свои тарифы и поквартальные максимальные суммы доплат на семью.

В их число входят:

- первичный осмотр у врача (в некоторых из касс)
- повторный визит к врачу-специалисту (офтальмологу, ортопеду и т.д.)
- прием в больничных амбулаториях и поликлиниках
- прием в диагностических клиниках, не являющихся подразделениями больниц (компьютерная томография, рентгенологические и ультразвуковые обследования, эхокардиография, гастроэнтерологические и некоторые другие исследования).

## Освобождение от доплат

Полностью освобождаются от личного участия в оплате посещений больничных амбулаторий и поликлиник:

- диализные больные, а также больные, страдающие онкологическими заболеваниями, СПИДом, синдромом Гоше, муковисцидозом (cystic fibrosis), талассемией, гемофилией и туберкулезом
- состоящие на специальном учете в больничных кассах хронические больные, если они получают пособие в соответствии с

Законом об обеспечении прожиточного минимума, и их семьи

- члены больничных касс, получающие от Службы национального страхования пособие по общей инвалидности, а также лица, находящиеся на их содержании
- члены больничных касс, получающие пособие по старости, получавшие до этого пособие по общей инвалидности
- несовершеннолетние, на которых выплачивается пособие по обеспечению их мобильности, до достижения ими возраста 18 лет и трех месяцев
- члены больничной кассы, на которых распространяются положения статьи первой Закона об алиментах (обеспечение алиментов) от 1972 года, и которые получают пособие в соответствии с этим законом
- учащиеся духовных учебных заведений (*йешив*), получающие пособие по обеспечению прожиточного минимума от Министерства религий, и их иждивенцы.

## ЧАСТНАЯ И АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА

В Израиле **частная медицина** работает в тесном сотрудничестве с больничными кассами, каждая из которых имеет договоры с врачами и публикует их телефоны и адреса в своих справочниках. Каждый член больничной кассы может в рамках своей страховки воспользоваться услугами и частных врачей, заключивших договор об обслуживании с больничной кассой.



*При индивидуальном обращении к частному врачу, не сотрудничающему с Вашей больничной кассой, не забывайте, что для таких врачей существуют утвержденные тарифы оплаты их услуг. С этими тарифами можно и нужно ознакомиться заранее.*

Выросшая во всем мире популярность **альтернативной медицины** привела к тому, что сегодня такие клиники или кабинеты есть при каждой больничной кассе и во многих больницах, или же у них подписаны договоры с частными врачами «нетрадиционных» специальностей. Сегодня в Израиле несложно найти специалистов в области традиционной китайской, индийской и



# СТРАХОВАЯ МЕДИЦИНА

тибетской медицины, а также применяющих такие методики, как:

- акупрессура (воздействие на акупунктурные точки давлением пальцами)
- акупунктура (иглоукалывание)
- ароматерапия (лечение запахами)
- биорезонансная терапия (лечение организма собственными электромагнитными колебаниями, прошедшими специальную обработку)
- биоэнерготерапия (лечение заболеваний путем низкочастотного воздействия слабыми электрическими импульсами специальной формы на акупунктурные точки)
- гештальт-терапия (от немецкого *Gestalt* – образ, форма, структура – форма психотерапии, разработанная в рамках гештальт-психологии, ставящей своими целями расширение осознания человека и посредством этого лучшее понимание и принятие человеком себя)
- гирудорефлексотерапия (воздействие на акупунктурные точки пиявками)
- гомеопатия (система лечения малыми дозами лекарственных препаратов)
- звукотерапия (лечение музыкой и различными шумами – воды, дождя, леса, ветра и т.д.)
- квантовая медицина (с применением лазеров и техники сверхвысоких частот)
- криорефлексотерапия (метод воздействия холодом на болевые точки и точки акупунктуры)
- мультирезонансная терапия (терапия специально подобранными электромагнитными колебаниями)
- рефлексотерапия (комплекс приемов и методов воздействия на биологически активные точки)
- светотерапия (лечение светом и цветом)
- скальпотерапия (воздействие на особые зоны, расположенные в области скальпа)

- фитотерапия (лечение лекарственными растениями)
- хиропрактика (мануальная терапия)
- холистическая медицина (натуропатия, или естественное лечение)
- цвето-звуковая терапия (сочетание приемов воздействия на организм света, цвета и звука)
- цуботерапия (метод поверхностного воздействия на точки металлическими шариками)
- электромагнитная терапия (метод воздействия терапевтическими частотами, вносимыми посредством электромагнитного поля)
- электропунктура (иначе – иглорефлексотерапия – метод воздействия на акупунктурные точки специально разработанными электродами)
- и некоторые другие, включая техники йоги, аюрведы, пранического целительства, цигун и т.д., а также оздоровительных гимнастик у-шу, тай-чи и др.



Обслуживание в клиниках и кабинетах альтернативной медицины целиком платное или с частичной оплатой в рамках дополнительных страховок.



Будьте внимательны и осторожны! В связи с возросшей «модой» на альтернативную медицину, на рынке врачебных услуг, помимо специалистов, появилось и множество недобросовестных людей. Поэтому, если Вы решили обратиться к услугам «нетрадиционных» врачей, лучше пойти к тем из них, у кого подписан договор с больничной кассой. А при обращении к частному врачу желательно заранее убедиться в том, что он обладает дипломом, дающим право заниматься практикой.

# НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

## В ЭКСТРЕННЫХ СЛУЧАЯХ

### Скорая помощь

Неотложная медицинская помощь оказывается службами скорой помощи (*маген давид адом*), скорой кардиологической помощи и другими специальными службами. Карету скорой помощи (*амбуланс*) можно вызвать в любое время суток, но делать это следует только в экстренных ситуациях и при несчастных случаях.

При этом необходимо учитывать, что бригада обычной «скорой» не оказывает врачебной помощи, а служит исключительно для транспортировки в больницу. В большинстве случаев диспетчер высылает именно такую машину (хотя решение принимает после выяснения ситуации). Если же, по Вашему мнению, состояние больного таково, что ему требуется срочное присутствие врача, то можно самим попросить выслать специальную реанимационную бригаду «скорой помощи» (*наедет типуль нимрац*, или, сокращенно, *НАТАН*). Эти машины отличаются и по цвету: обычная «скорая» выкрашена в белый цвет, реанимационная – в оранжевый.

Все услуги скорой помощи платные, при этом нужно иметь ввиду, что вызов реанимационной бригады стоит дороже обычной. Однако, если диспетчер «скорой помощи» направил Вам обычную машину, а приехавшая бригада, разобравшись на месте в ситуации, вызывает *НАТАН*, то будет предъявлен счет за вызов только первой прибывшей «скорой».



Человек, доставленный в больницу машиной «скорой помощи» из дома, должен оплатить эту услугу. Если за обращением в приемный покой больницы последовала госпитализация (а необходимость в ней определяется только врачом приемного покоя), то, по предъявлении полученных при выписке документов, больничная касса может полностью или частично возместить расходы. Если больной не был госпитализирован, возврат денег не производится.

Пострадавшие в дорожно-транспортном происшествии или в результате террористического акта

и доставленные в больницу машиной «скорой помощи» эту доставку не оплачивают.



Право на возврат денег за дорогу – по тарифам общественного транспорта – имеют также больные, доставленные на онкологические процедуры, на диализ и некоторые другие. Если такой больной прибывает в больницу на машине «скорой помощи» или такси, то ему возвращают половину от стоимости поездки (в случае экстренной доставки этот расход возмещается полностью).

В большинстве населенных пунктов Израиля телефон скорой помощи: 101.

### Первая помощь при укусе животных

Как можно скорее тщательно промыть место укуса большим количеством воды с мылом, чтобы удалить грязь и слюну, и продезинфицировать его 70-ти процентным спиртом или раствором йода. После оказания первой помощи необходимо сразу же обратиться в одно из этих мест:

- поликлиника больничной кассы
- частная клиника
- приемный покой больницы.

Затем следует безотлагательно явиться в районное отделение Министерства здравоохранения, где будет принято решение о дальнейшем лечении. Прийти обязательно должен сам пострадавший (если это ребенок, то его может сопровождать один из родителей). При себе следует иметь:

если Вы пострадали от укуса домашнего животного, то непременно нужны личные данные его хозяев – имя, адрес, номер телефона книжку прививок относящиеся к укусу врачебные документы (справка о выписке из приемного покоя, резюме лечившего Вас врача и т.д.).



Очень важно по возможности скорее после укуса и обратиться за врачебной помощью и явиться в районное отделение Министерства здравоохранения, чтобы как можно быстрее получить всю необходимую помощь.

# НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

## Первая помощь при укусе змеи или ядовитого насекомого

В Израиле обитают 36 видов змей, укусы восьми из которых – ядовиты. Среди них несколько подвидов гадюк (причем обыкновенная гадюка считается самой опасной), кобра, эфа, пятнистая змейка. Водятся здесь и скорпионы, а в пустынных и прилегающих к ним районах можно встретить ядовитых пауков.

При укусе **змеи**, надо немедленно уложить пострадавшего на землю, – он не должен двигаться, иначе лимфа очень быстро разнесет яд по всему организму.



**Внимание! Израильская медицина настоятельно не рекомендует самостоятельно отсасывать яд. При этом категорически запрещается отсасывать яд людям, у которых во рту имеются язвы, ссадины или ранки.**

Место укуса надо промыть и, если есть возможность, приложить к ране что-нибудь холодное. Затем укушенную конечность желательно обездвижить, например, наложив на неё шину из подручных материалов.

Предприняв усилия по оказанию первой помощи, пострадавшего надо как можно скорее доставить в ближайшее лечебное учреждение. Во время транспортировки на место укуса рекомендуется класть холод, давать укушенному возможно большее количество жидкости, чтобы уменьшить концентрацию яда в организме и способствовать его выделению с мочой.

Укус ядовитого насекомого во многом схож со змеиным. Если кого-то укусил **каракурт** или **скорпион**, то необходимо срочное введение противоядной сыворотки. При ее отсутствии до вмешательства врача следует:

- наложить на ранку повязку, смоченную в крепком растворе марганцовокислого калия
- выпить полстакана слабого раствора марганцовокислого калия
- обеспечить пострадавшему покой, тепло, обильное питье.

Укус десятка **пчел** или **ос** также иногда приводит к весьма болезненному состоянию. Первая помощь в таких случаях заключается в удалении жала пчелы (оса жала не оставляет), дезинфекции ранки и наложении на нее спиртового компресса.



*В любом случае, пострадавшего от укуса ядовитого насекомого, также как и пострадавшего от укуса змеи, следует как можно быстрее доставить в ближайшее лечебное учреждение.*

## Первая помощь при ожоге

Причиной ожога могут стать сухой (огонь) или влажный (пар или горячие жидкости) жар, электричество, а также едкие химические вещества. Оказывая первую помощь при любом виде ожога, надо, прежде всего, устранить его причину (например, погасить пламя). Затем пораженное место следует как можно быстрее охладить, поместив в холодную воду или под струю холодной воды из крана.

Если ожог достаточно тяжел, следует предпринять следующие действия:

- удалить одежду, пропитанную горячим жиром, кипятком или химическим веществом, с обожженной поверхности, за исключением тех мест, где она плотно прилипла к коже; сухую обугленную ткань следует также оставить
- поместить обожженное место в холодную (лучше проточную) воду как минимум на 10 минут; если пораженная поверхность велика, ее надо накрыть смоченными в холодной воде чистыми полотенцем или простыней
- после охлаждения места ожога, на него надо наложить чистую сухую марлю или ткань, – не пользуйтесь для этой цели ватой или ворсистыми тканями!
- обожженную конечность следует держать в приподнятом положении
- если пострадавший в сознании, ему можно дать несколько глотков холодной воды.



**Ни в коем случае нельзя наносить на место ожога какие бы то ни было мази или кремы, а также вскрывать образовавшиеся на коже пузыри.**



# НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

Небольшие ожоги можно безопасно лечить в домашних условиях, только если поврежден лишь поверхностный слой кожи на небольшой площади. Это может быть, например, солнечный ожог.

Такие поверхностные ожоги могут быть очень болезненны, поэтому первая помощь должна быть направлена на охлаждение обожженной поверхности, чтобы уменьшить боль: надо подержать обожженный участок в холодной воде или под струей холодной воды из крана не менее 10 минут.

При образовании на обожженной поверхности пузырей, не вскрывайте их. Если пузыри появились в таком месте, где могут быть повреждены одеждой, их надо прикрыть мягкой матерчатой прокладкой.

При небольших ожогах также не рекомендуется накладывать на поврежденное место никаких кремов, жира или мазей.



*Если ожог занимает большую площадь, если кожа значительно повреждена или обуглена, если образовалось много пузырей, а также если пострадавший испытывает сильную боль, – обязательно обращайтесь за неотложной медицинской помощью.*

## Первая помощь при травмах глаз



**При любом повреждении глаза или века необходимы быстрые действия.**

## Резаные раны глаза или века

Поврежденный глаз следует накрыть чистой прокладкой (например, сложенным носовым платком), которую с помощью повязки надо не туго зафиксировать. Другой глаз рекомендуется прикрыть, чтобы остановить движение глазного яблока. При таких ранах обязательно надо обратиться за медицинской помощью.

## Удары в область глаза

Первая помощь такая же, как и описанная выше для случаев с резаными ранами, только вместо сухой повязки на поврежденный глаз накладывается холодный компресс.

## Попадание едких химических веществ в глаз

Если в глаз попали брызги каких-либо едких химических веществ (даже если это «всего лишь» стиральный порошок или очиститель), его надо как можно скорее промыть большим количеством холодной проточной воды. При этом следует наклонить голову так, чтобы поврежденный глаз находился внизу и вода текла от носа кнаружи. Чтобы быстрее и лучше смыть попавшее в глаз вещество, веки раздвигают пальцами. После удаления всяких видимых следов химического вещества, глаз надо прикрыть чистой прокладкой и обратиться за медицинской помощью.

## Инородное тело в глазу



**Никогда не пытайтесь сами удалять из глаза следующие предметы:**

- частицу, внедрившуюся в глазное яблоко
- металлическую стружку
- любую частичку, оказавшуюся в области радужки.

В этих случаях надо закрыть оба глаза (как рекомендовано для случаев ранения глаза или века) и как можно быстрее обратиться за медицинской помощью.

Другие инородные предметы (например, частички грязи или ресницы, «плавающие» по склере глаза или под веками) могут быть удалены следующим образом:

- если попавшая в глаз частичка на склере или под нижним веком, ее можно вытащить, используя уголок чистого носового платка или тампон
- если частичка не видна, попробуйте опустить верхнее веко на нижнее и немного подержать – может быть, она переместится вниз
- если частичка так и не покажется, она, по видимому, находится под верхним веком, и тогда следует прибегнуть к чьей-либо помощи, которая оказывается следующим образом:

# НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

надо попросить пострадавшего посмотреть вниз, затем взять пальцами ресницы верхнего века и опустить его вниз, потом, положив спичку, трубочку для коктейля или ватный жгутик на верхнее веко, отогнуть его кверху над одним из этих предметов – увидев частичку, осторожно удалить ее с помощью уголка чистого носового платка или тампона.



*Если самостоятельно удалить инородное тело не удастся, на пораженный глаз надо наложить легкую повязку и*

*обратиться за медицинской помощью.*

## ОХРАНА МАТЕРИНСТВА И ДЕТСТВА

### Беременность и роды

Беременным женщинам больничные кассы оказывают всю необходимую медицинскую помощь на протяжении всего периода вынашивания. К детям, в том числе и еще неродившимся, в Израиле относятся с повышенным вниманием. Будущим матерям предстоят самые разнообразные проверки и анализы. Помимо обычных, включающих периодические измерения веса и кровяного давления, определение группы крови и резус-фактора, выявление антител различных болезней и контроль за содержанием сахара, раннее обнаружение возможного токсикоза и т.д., рекомендуется сделать и некоторые диагностические, а также так называемые «фильтрующие» проверки, в которые входят и генетические исследования. Начиная с четвертого месяца беременности, женщина должна встать на медицинский учет в той больнице или родильном доме, где она намерена рожать. Пребывание в больнице в связи с родами оплачивается Службой национального страхования. При некоторых больницах организуются курсы подготовки к родам. Рожать дома не рекомендуется – это очень опасно для здоровья матери и ребенка. При возникновении осложнений (а они встречаются достаточно часто), эта опасность становится для них смертельной. Но если роды произошли внезапно, дома или в каком-то другом месте, надо как можно скорее доставить роженицу и новорожденного в больницу или родильный дом.

Каждая родившая в больнице женщина получает денежный подарок от Службы национального страхования. Справка для получения этого подарка оформляется в регистратуре больницы, где проходили роды.

В рамках обязательного медицинского страхования можно лечиться от бесплодия и пройти искусственное оплодотворение. Этот вид медицинского сервиса по четким критериям предоставляется бездетным супругам, супругам, имеющим одного ребенка, а также незамужним женщинам, желающим стать матерями.

Аборты производятся только в больницах, врачами-специалистами и с разрешения специальной комиссии, в которую входят медработники и представители социальных служб.

### Консультации матери и ребенка

Во всех населенных пунктах Израиля открыты консультации матери и ребенка (*типат халав*), в которых проводится медицинский осмотр детей до трех лет и беременных женщин. В этих консультациях молодым матерям объясняют, как ухаживать за новорожденными. Медсестры и детские врачи консультаций следят за развитием и ростом ребенка, здесь же ему делают все необходимые прививки.



*Книжку регистрации прививок (*пинкас-хисуним*) следует хранить, так как ее нужно предъявлять при записи в детский сад и в школу.*

Ребенка, не получившего всех требуемых прививок, могут не принять в детский сад. За услуги консультации матери и ребенка взимается отдельная плата.

Обязательным в Израиле считается указанный в нижеследующей таблице порядок прививок.

**Примечание:** утроенные вакцинации (DTP), инъекции против полиомиелита (IPV) и гемофилии (В) можно делать в любой последовательности в рамках указанного в таблице срока.

# НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

гепатит А	корь свинка краснуха	гемофилия В	детский паралич, или полиомиелит	вакцина утроенная (дифтерия, жемчужница, коклюш)	гепатит В	возраст
					первая доза	после рождения (в больнице)
					вторая доза	1 месяц
		первая доза	первая доза	первая доза		2 месяца
		вторая доза	вторая доза	вторая доза		4 месяца
		третья доза	третья доза	третья доза	стимулирующая доза	6 месяцев
	первая доза	стимулирующая доза	стимулирующая доза	стимулирующая доза		12 месяцев
первая доза						18 месяцев
стимулиру- ющая доза	стимулирующая доза					24 - 30 месяцев первый класс («кита алеф»)
			стимулирующая доза	стимулирующая доза		второй класс («кита бет»)
				стимулирующая доза против дифтерии и жемчужницы		восьмой класс («кита хет»)
		первая доза	первая доза	первая доза		2 месяца
		вторая доза	вторая доза	вторая доза		4 месяца
		третья доза	третья доза	третья доза	стимулирующая доза	6 месяцев
	первая доза	стимулирующая доза	стимулирующая доза	стимулирующая доза		12 месяцев
первая доза						18 месяцев
стимулиру- ющая доза						24 - 30 месяцев
	стимулирующая доза					первый класс («кита алеф»)
			стимулирующая доза	стимулирующая доза		второй класс («кита бет»)
				стимулирующая доза против дифтерии и жемчужницы		восьмой класс («кита хет»)

## Опасность переохлаждения для младенцев

Молодым матерям следует помнить, что даже в Израиле холод очень опасен для новорожденных. Особенно для тех, кто мало весил при рождении. Угроза переохлаждения нередко подстерегает ребенка сразу же после выписки из родильного

дома, когда мать, не обращая внимания на погоду, выносит его на улицу слишком легко одетым. Нельзя забывать, что организм новорожденного гораздо чувствительнее к холоду, чем организм взрослого человека.

Температура в комнате, где находится младенец, не должна опускаться ниже 21-22°C.

# НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

## Если в доме есть малыши

- убедитесь, что окружающая ребенка мебель (буфеты, шкафы, комоды и т.д.) достаточно устойчива и в случае необходимости укрепите ее
- установите на окнах решетки или ограничители, не дающие им раскрываться более чем на 10 см.
- установите в доме датчик дыма для сигнализации о пожаре
- установите автоматические пробки, предохраняющие от удара током
- закройте электрические розетки специальными заслонками, преграждающими детям доступ к источникам тока
- не оставляйте детей без присмотра даже не на одну секунду в ванне, тазу, бассейне и в море
- прежде чем дать ребенку бутылку с едой или питьем, капните из нее себе на руку, чтобы убедиться, что содержимое бутылки не слишком горячее
- предметы бытовой химии держите в закрытых шкафах и местах недоступных для маленьких детей.

## Медицинские услуги в школах

В течение учебного года в школах проводят регулярные проверки зрения, слуха, двигательного аппарата (врач-ортопед) и состояния зубов, а также делают необходимые прививки.

При некоторых школах имеется свой медпункт и дежурит медсестра, которая наблюдает за состоянием здоровья детей, а при необходимости оказывает им первую помощь.

Если во время уроков ребенок почувствует себя плохо, он может обратиться к медсестре или преподавателю, который освободит его от занятий или направит к врачу, предварительно известив родителей.

## Психологические консультации

При Министерстве просвещения действует специальная Консультационно - психологическая служба (*ширут психологи йеуци*, сокращенно *ШЕФИ*). Основной задачей этой службы является помощь в решении проблем психологического характера школьников.

К психологам из службы *ШЕФИ* могут обращаться не только ребята или их родители, но и педагоги – за профессиональным советом.

В Консультационно - психологической службе *ШЕФИ* занимаются также ранней диагностикой проблем развития ребенка и определением подходящих для него рамок учебы.

Консультанты Министерства просвещения, также относящиеся к службе *ШЕФИ*, работают и при школах. Они консультируют школьников и их родителей в учебных вопросах, помогают им выбрать направление учебы при переходе из неполной средней школы в среднюю, способствуют укреплению школьного коллектива и т.д. Информацию о работе службы *ШЕФИ* можно получить в муниципалитете по месту жительства.

## Здоровье подростков

Кроме перечисленного выше, в Израиле большое внимание уделяют и другим подростковым проблемам.



*Одна из них – это предупреждение и лечение заболеваний алкоголизмом и наркоманией, которые, к сожалению, у нас встречаются не реже, чем во многих других странах.*

Для того, чтобы помочь молодым людям, страдающим от алкогольной или наркологической зависимости, Министерством просвещения совместно с Управлением по борьбе с наркотиками разработан ряд специальных программ. Эффективную помощь оказывают и различные общественные организации.

Для русскоговорящих граждан открыта "горячая" телефонная линия. Сотрудники этой линии – психологи и социальные работники – **каждый вечер, кроме пятницы и субботы, с 18 до 21 часа по бесплатному для абонентов номеру – 1-800-20-29-20** – дают консультации, информируют и сообщают телефоны и адреса соответствующих лечебных учреждений всем заинтересованным лицам.

## МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

Во внеурочное время в больничных кассах работают пункты неотложной помощи. При некоторых станциях скорой помощи ведут прием частные дежурные врачи. Есть также частные медицинские компании, имеющие свои поликлиники, предназначенные для такого рода сервиса.

Некоторые частные врачи, сотрудничающие с больничными кассами, принимают в вечерние часы. Бывают случаи, когда врач соглашается дать



# НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

направление в больницу устно, или переслать его по факсу прямо в приемный покой.



*Обычно в каждом отделении больничной кассы имеется информация о пунктах по оказанию экстренной медицинской помощи.*

## СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Расходы на лечение и протезирование зубов обязательной страховкой не покрываются. Однако оплату зубоврачебной помощи предусматривают некоторые дополнительные страховки.

Направляясь к зубному врачу, помните, что существуют базисные тарифы Министерства здравоохранения на стоматологические услуги, хотя врачи работают по самым различным ценам. Рекомендуется проверить цены и программу лечения у нескольких врачей.

## МНЕНИЕ НЕЗАВИСИМОГО ЭКСПЕРТА («ВТОРОЕ МНЕНИЕ»)

Если пациент сомневается в диагнозе, который поставил его лечащий врач, и в предлагаемых им методах лечения, он может обратиться к независимым экспертам, чтобы они дали свое заключение по данному вопросу (*хават даат шния*). При этом больничная касса обязана предоставить экспертам всю документацию по исследуемому заболеванию, которой она располагает.

Этот вид сервиса пациент оплачивает сам или с помощью некоторых дополнительных страховок.

## О чем спрашивать независимого эксперта (по материалам Общества защиты прав больного)

- Подтверждают ли объективные данные первичный диагноз?
- Возможна ли другая интерпретация этих данных?
- Какое лечение обычно применяется в моем случае?
- Эффективны ли в той же степени другие методы лечения в моем случае?
- Существуют ли новые методы лечения таких случаев?
- Если я пройду рекомендованный мне курс лечения, каков, по-вашему, будет результат?

- Противоречит ли предлагаемый вами метод лечения рекомендованному ранее или дополняет его?
- Каковы шансы на успех и степень риска в каждом из альтернативных вариантов лечения?
- Какие могут быть побочные эффекты в предлагаемом вами лечении?
- Где проводится лечение и какова его стоимость?

## БОЛЬНИЦЫ

В Израиле действуют более 250 больниц и лечебниц.

Они подразделяются на государственные, муниципальные, частные и принадлежащие различным общественным организациям. Виды услуг, предоставляемых в больницах, а также необходимое больничное оборудование определены законом. Для открытия любой больницы необходима лицензия Министерства здравоохранения. Это дает министерству возможность контролировать работу больниц.

Государственные больницы обязаны госпитализировать больных согласно Закону о государственном медицинском страховании.



*Больница обязана госпитализировать каждого больного, нуждающегося в этом (необходимость госпитализации определяет врач приемного покоя). При этом совершенно неважно, каким образом больной попал в приемный покой – самостоятельно или по направлению какого-либо медицинского учреждения.*

Больной, обращающийся в частную больницу, обязан получить направление от лечащего врача.

## Приемный покой

По прибытии больного в приемный покой, на него заводится специальная папка, куда собираются все материалы, касающиеся его болезни.

Обслуживание в приемном покое производится дежурной бригадой медиков, а в случае необходимости к больным приглашаются врачи-специалисты определенного профиля.

Больной, прибывший в приемный покой, помещается в бокс, который он не должен покидать без разрешения медперсонала. Больной обязан

# НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

подчиняться указаниям дежурной бригады медиков и согласовывать с ними все возникающие вопросы.



Врачебная помощь и все анализы в приемном покое больницы — платные. Больничные кассы возвращают эти расходы только в одном из следующих случаев: если больной направлен в приемный покой лечащим врачом, дежурным врачом скорой помощи или при несчастном случае.

## Госпитализация

Экстренная госпитализация проводится по решению врача приемного покоя больницы. В этом случае расходы на медицинское обслуживание пациента в приемном покое и за его пребывание в больнице покрываются больничной кассой.



Если врач приемного покоя признает экстренную госпитализацию нецелесообразной, расходы за медицинское обслуживание в приемном покое пациент оплачивает сам.

**Полностью освобождаются от оплаты застрахованные, которые обратились в приемный покой по следующим показаниям:**

- свежий перелом
- острый вывих плеча или сустава
- рана, требующая хирургического вмешательства
- извлечение инородного тела из дыхательных путей
- инородное тело в глазу
- онкологическое лечение
- лечение гемофилии
- лечение муковисцидоза (cystic fibrosis)
- родовые схватки
- приступ, случившийся на улице или в общественном месте, вследствие чего застрахованный был доставлен в больницу амбулансом "Маген Давид Адом"
- младенец в возрасте до двух месяцев с высокой температурой (более 38.5 градусов)
- диализ
- насилие в семье или сексуальные домогательства



В любом случае, для выяснения вопроса о возмещении расходов на экстренную медицинскую помощь следует обратиться в больничную кассу, представив медицинское заключение и квитанцию об оплате.

**При плановой госпитализации,** если у Вас имеется такая возможность, выберите больницу, где много пациентов Вашего профиля, а, следовательно, и большой опыт лечения Вашей болезни.

## Посещение больных

О состоянии госпитализированного пациента можно узнать в информационном центре больницы. При посещении больного следует обратиться к дежурной медсестре, выяснить, в какой палате находится пациент и можно ли к нему пройти. Во время обхода врачей и проведения врачебных процедур посетители должны покидать палату.



Как правило, все пациенты больниц получают должный уход. Однако, если у больных или у их близких возникают жалобы на неудовлетворительное обслуживание, можно обратиться к старшей медсестре, а в случае необходимости — к заведующему отделением, директору больницы или в отдел жалоб Министерства здравоохранения.



Если у Вас возник вопрос по поводу вашего лечения — не стесняйтесь задать его врачу. То же самое касается и вопросов по поводу лечения госпитализированных родных и близких, только в этом случае о встрече с врачом следует договориться заранее.

## Выписка из больницы

Выписываясь из больницы, расспросите врача о продолжении лечения в домашних условиях (какие лекарства принимать, можно ли мочить рану или операционный шов, можно ли находиться на солнце, когда можно будет вернуться к обычному образу жизни и т.п.). Настоятельно рекомендуем все указания врача записать.



При выписке из больницы не забудьте получить письмо о пребывании в ней (михтав шихрур) и гарантийный чек (если Вы оставляли таковой в регистратуре).

# НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

## Гериатрия

Во многих израильских больницах действуют гериатрические отделения. Кроме того, в стране имеются специализированные гериатрические больницы и другие учреждения по уходу за больными преклонного возраста. Условия размещения в них, включая оплату, не отличаются от условий госпитализации в любых других больницах или отделениях медицинских центров.

Существует в Израиле и система домов престарелых (*бейтей авот*). Они находятся в ведении двух министерств – здравоохранения и социального обеспечения.

Министерство здравоохранения отвечает за устройство в такое заведение инвалидов, которым требуется постоянное наблюдение, и хронических больных, нуждающихся в помощи в связи с ограничениями функциональных способностей. Это же министерство курирует пожилых людей с психическими нарушениями, происходящими в результате органических изменений.

За устройство в доме престарелых самостоятельных или физически слабых пожилых людей отвечает Министерство социального обеспечения.

Оформление производится, соответственно, либо больницей для хронических больных с помощью районного отделения Министерства здравоохранения либо отделом социального обеспечения муниципалитета. При этом названные министерства могут оказать полную или частичную финансовую помощь при оплате устройства и содержания в доме престарелых.

## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

### Сердечно-сосудистые заболевания

Подверженность сердечно-сосудистым заболеваниям во многом зависит от того образа жизни, который Вы ведете. Поэтому главным методом их профилактики является здоровый быт, учитывающий основные факторы риска возникновения сердечных заболеваний. Такими факторами являются:

- наследственность – если чей-то отец испытал сердечный приступ в возрасте до 55 лет или если мать перенесла такой приступ до 65 лет, то такому человеку следует уделять повышенное внимание здоровью своего сердца
- процессы старения организма – чем старше человек, тем более изнашивается организм, слабеют стенки сосудов, накапливаются отложения холестерина и т.д.

- повышение артериального давления – чаще всего является причиной развития ишемической болезни сердца, церебральных инсультов, почечной и сердечной недостаточности; поэтому после достижения 45 лет необходимо регулярно проверять свое артериальное давление и консультироваться у кардиолога
- курение – эта вредная привычка в 3 раза увеличивает риск возникновения сердечных заболеваний (здесь же следует обязательно отметить, что по истечении всего двух лет жизни без сигарет этот риск понижается до 2 раз, а после десяти лет без курения этот риск становится, практически, таким же, как у людей, которые никогда не курили)
- излишки жира в организме, особенно в районе талии, – ожирение ведет также к диабету, что почти всегда приводит к проблемам с сердцем
- уровень холестерина в крови – его необходимо регулярно проверять, и если он выше, чем следует, принимать назначенные врачом медикаменты
- солнечная радиация – следует поостеречься проводить много времени под лучами палящего солнца
- геомагнитные бури – по мнению большинства специалистов, изменение геомагнитного фона влияет на регуляцию тонуса кровеносных сосудов и непредсказуемо изменяет уровень артериального давления
- стресс – «излишняя» трата нервов часто приводит к возникновению вредных привычек: перееданию, злоупотреблению нездоровой пищей, повышенному употреблению алкоголя и курению. Борьба со стрессом помогают занятия физкультурой, но и здесь, как и во всем остальном, следует знать меру.

### Инсульт

В большинстве случаев инсульт вызывается высоким давлением, и это значит, что его нужно измерять не реже одного раза в год, а если Вы жалуетесь на частые головные боли, шум в ушах, покалывание в сердце и усталость, то надо обязательно проконсультироваться с врачом. Обратиться к врачу необходимо и в том случае, если при самостоятельном измерении давления обнаруживается, что так называемое «верхнее» давление постоянно превышает отметку 140, а «нижнее» постоянно выше 90.

Для сохранения здоровья очень важно совсем отказаться от курения – эта вредная привычка повышает уровень опасности вдвое. Инсульт может также быть результатом чрезмерного употребления

# НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

алкоголя. Еще один фактор риска – повышенное содержание холестерина в крови. Снизить его можно с помощью обычной диеты и физкультуры. Соблюдение диеты важно еще и потому, что она поможет избежать диабета, который также может стать причиной инсульта.

## Гепатит

Гепатит – это острое или хроническое воспаление печени. Существует несколько форм гепатита, определяемых в зависимости от причины заболевания.

Вирус **гепатита А** попадает в организм с частицами фекалий в пище или воде. И потому главной профилактической мерой против этого заболевания является соблюдение элементарных правил личной гигиены.

Кроме того, против гепатита А существуют два вида прививок:

1. Прививка на основе антител, вырабатываемых в крови человека, перенесшего гепатит А. Эту прививку делают после предполагаемого контакта с источником заражения. Срок ее действия – несколько месяцев. В случае, если эта прививка не предотвращает заражения, она облегчает течение болезни.
2. Прививка, которая изготавливается на базе мертвых вирусов и предотвращает заражение болезнью на протяжении многих лет. Ее рекомендуется делать тем, кто отправляется на длительный срок в страны с низким уровнем санитарии.

**Гепатит В**, или **сывороточный гепатит**, вызывается соответствующим вирусом при попадании его непосредственно в кровоток, например, при переливаниях инфицированной крови, использовании загрязненных игл для внутривенных инъекций или общих игл для татуировки, при порезах (например, у хирургов и медицинских работников) или даже в результате половых контактов, если один из партнеров инфицирован.

Этого заболевания можно избежать с помощью весьма действенной прививки, которая в Израиле делается всем детям. Она рекомендуется также сотрудникам медучреждений, работающих с кровью.

Симптомы **гепатита С** и пути заражения этим вирусом такие же, как и при гепатите В. Чтобы избежать этого заболевания, надо проявлять осторожность при использовании любых предметов, на которых может оставаться кровь другого человека:

- не пользуйтесь зубной щеткой, лезвием и прочими личными принадлежностями другого человека
- работникам системы здравоохранения надо остерегаться использования игл и других острых принадлежностей; им обязательно следует сделать прививку от гепатита В
- задумавшие сделать себе татуировку или пирсинг должны пройти эту процедуру только в обладающих лицензией центрах, находящихся под постоянным контролем министерства здравоохранения
- гепатит С может передаваться и половым путем, – особой опасности подвергают себя занимающиеся сексом более, чем с одним партнером; чтобы не заразиться и не передать болезнь, обязательно пользуйтесь презервативами при каждом контакте не с постоянным партнером; рекомендуется также получить прививку от гепатита В
- подверженные наркотической зависимости не должны пользоваться дважды тем же шприцем, им надо сделать прививки от гепатита А и гепатита В и обязательно присоединиться к специальной программе излечения («ТОХНИТ ГМИЛА»).

Незаболевшие носители вируса гепатита С, чтобы уменьшить вред для своей печени, должны отказаться от алкоголя, регулярно посещать врача, не пользоваться лекарствами без совета врача или фармацевта, сделать прививки от гепатита А и гепатита В.

## Атипичная пневмония (SARS)

Передается атипичная пневмония воздушно-капельным путем, но может распространяться и контактным путем, поскольку возбуждающий ее вирус выживает на поверхностях, по разным данным, от трех часов до одних суток.

Симптомами заболевания являются высокая температура – более 38 градусов, мышечные боли, озноб, головные боли, сухой кашель и затруднение дыхания. То есть, они такие же, как и при большинстве других респираторных заболеваний, и называются симптомами интоксикации. Поэтому, обнаружив их, не стоит сразу подозревать у себя SARS. А вот к врачу обратиться следует обязательно, поскольку и «обычная» простуда без должного лечения может превратиться в пневмонию (воспаление легких).

Чтобы не заболеть атипичной пневмонией, в настоящее время лучше воздержаться от поездок в места подозреваемого или фактического распространения этой болезни. Если же такая поездка необходима, то перед ней обязательно надо сделать противогриппозную прививку, а во время нее всегда



# НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

иметь при себе защитную маску на лицо, а лучше – респиратор с защитным стеклом.

К профилактическим мерам относится, прежде всего, строгое соблюдение правил гигиены: руки надо мыть тщательно, и стараться делать это почаще. Чаще следует и протирать дезинфицирующими растворами (содержащими хлор, который убивает вирус в течение 5 минут) дверные ручки, кнопки лифтов и т.д.

## Грипп

Грипп – разновидность острой респираторной вирусной инфекции, но сегодня его нередко рассматривают отдельно от остальных заболеваний этой группы, поскольку он отличается особо тяжелым течением, наличием тяжелых осложнений и может закончиться смертельным исходом.

К группам особого риска относятся дети (особенно раннего возраста), пожилые люди старше 60 лет, а также больные хроническими тяжелыми заболеваниями сердца (пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия) и легких (бронхиальная астма, хронический бронхит, эмфизема легких).

Лучшим средством противостояния гриппу является его профилактика. Она включает:

- повышение сопротивляемости организма – ежедневные занятия физкультурой, закаливающие процедуры, рефлексотерапия и рефлексопрофилактика, ультрафиолетовое облучение, витаминизация и общеукрепляющие средства
- изоляция больных от незаболевших
- использование средств индивидуальной защиты (например, марлевые маски на лицо)
- прививки от гриппа (каждый год вакцины от гриппа выпускаются с учетом ожидаемого штамма вируса) – очень высокий уровень надежности профилактики, который Министрство здравоохранения Израиля настоятельно рекомендует делать всем гражданам страны перед наступлением зимнего сезона, с началом которого к нам чаще всего приходит новая эпидемия гриппа.

## «Птичий» грипп

«Птичий» грипп – это инфекция, которая вызывается одним из штаммов вируса гриппа А и может поражать все виды пернатых. Особенно чувствительны к этой болезни домашние птицы: индюки и куры. Способный вызвать тяжелые заболевания у людей, вирус этот

передается человеку от зараженных птиц и наоборот. По утверждениям экспертов, все случаи заболевания людей «птичьим» гриппом до сих пор связываются с непосредственным контактом человека с заболевшей птицей, однако Всемирная организация здравоохранения предупреждает, что в принципе этот передающийся воздушным путем вирус может быть гораздо более опасным, чем атипичная пневмония (SARS).

Признаки такого гриппа ничем не отличаются от обычного: высокая температура, головная боль, недомогание, першение в горле, несильный кашель. Но эта инфекция опасна своими осложнениями: развитием вирусной пневмонии, поражением почек, печени, кровеносных органов.

Несколько советов:

- приобретайте продукты питания из птицы только в тех местах, которые находятся под постоянным надзором санитарной инспекции
- собираясь в поездку за границу, уточните, нет ли в странах намеченного маршрута эпидемии «птичьего» гриппа
- сделайте себе прививку против гриппа
- находясь в зараженных регионах, помните о возможности «подхватить» болезнь и соблюдайте меры предосторожности, прежде всего, воздерживаясь от посещения мест, где возможен контакт с инфицированной птицей – таких, как птицеводческие хозяйства и рынки
- при появлении первых признаков острого респираторного заболевания обращайтесь к врачу. Если же незадолго до этого Вы находились в проблемном регионе, обязательно сообщите об этом врачу.

## "Свиной" грипп

В 2009 году вспышка гриппа, ставшего известным как «свиной грипп», была вызвана новым вирусным подтипом H1N1, наиболее генетически схожим с гриппом свиньи, способным передаваться от человека к человеку, вызывая при этом характерные симптомы гриппа.

Передача вируса от животного к человеку мало распространена, и правильно приготовленная (термически обработанная) свинина не может быть источником заражения. Передаваясь от животного к человеку, вирус не всегда вызывает заболевание и часто выявляется только по наличию антител в крови человека.

# НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

Основные симптомы совпадают с обычными симптомами — головная боль, повышение температуры, кашель, рвота, диарея, насморк. Существенную роль в патогенезе играет поражение легких и бронхов.

В целях первичной специфической профилактики проводится ускоренная разработка и регистрация специфических вакцин на основе выделенного штамма возбудителя. Эпидемиологи приветствуют также вакцинацию от «сезонного» гриппа, содержащую антитела против повреждающих агентов (белков) трёх, отличающихся от «свиного» штамма видов вируса. Необходимо исключить близкий контакт с людьми, которые кажутся нездоровыми, имеющие высокую температуру тела и кашель. Рекомендуется тщательно и достаточно часто мыть руки с мылом.

Лечение заболевания, вызванного штаммами вируса «свиного» гриппа, не отличается от лечения так называемого «сезонного» гриппа. Из препаратов, действующих на сам вирус и на его размножение доказана эффективность Озельтамивира (Тами-Флю). Лечение тяжелых и средней степени тяжести случаев направлено на недопущение первичной вирусной пневмонии, обычно протекающей тяжело и вызывающей геморрагии и выраженную дыхательную недостаточность, и на профилактику присоединения вторичной бактериальной инфекции, также часто обуславливающей развитие пневмонии. Показана также симптоматическая терапия. Из жаропонижающих препаратов большинством специалистов рекомендуются препараты, содержащие ибупрофен и парацетамол (не рекомендуется использовать средства, содержащие аспирин, в связи с риском развития синдрома Рея).

Обязательное обращение к врачу (как правило в поликлинику по месту жительства) необходимо при высокой температуре, не снижающейся на 4-й день, выраженного ухудшения состояния после временного улучшения.

Срочное обращение в медицинские учреждения (вызов скорой помощи) необходимо при признаках выраженной дыхательной недостаточности, угнетения мозговой деятельности и нарушений функции сердечно-сосудистой системы: одышка, нехватке дыхания, цианозе (посинения кожи), обмороке, появлении окрашенной мокроты, низком кровяном давлении, появлении болей в груди.

## Бронхиальная астма

Все без исключения израильские больничные кассы славятся своим успешным лечением (продлевая

период ремиссии – т.е. отсутствия обострений – до 5 - 10 лет) и профилактикой бронхиальной астмы. Но важно помнить, что лечение этого недуга требует и от больного соблюдения простых бытовых правил:

- избегайте вызывающих у Вас аллергию пищевых продуктов и лекарственных веществ
- не держите в доме животных
- избегайте способных накапливать пыль вещей – таких, как ковры, мягкая мебель или старые книги (т.е. вещи, от которых нельзя или нежелательно избавиться, должны быть накрыты чехлами, а книги убраны в застекленный шкаф)
- используйте мебель, которую можно вытирать (деревянную, пластиковую, виниловую или кожаную)
- стирайте все постельное белье (пододеяльники, простыни, наволочки) в горячей воде (60°C) не реже одного раза в две недели
- влажная уборка в доме должна проводиться ежедневно
- пылесос должен иметь фильтр для мельчайших частиц на выходе, желательно использование моющего пылесоса
- во время уборки больному бронхиальной астмой лучше находиться вне убираемого помещения
- используйте кондиционер с регулятором влажности (колонии пылевых клещей и плесневые грибы размножаются только при влажности более 50 процентов)
- во время приготовления пищи используйте вытяжку над плитой, особенно – газовой
- избегайте контакта с сигаретным дымом и лакокрасочными изделиями
- при наличии аллергенов на рабочем месте – смените место работы
- в период цветения вызывающих у Вас аллергию растений временно смените регион пребывания

## Туберкулез

Туберкулез – это инфекционное заболевание дыхательной системы, передающееся по воздуху. Заразными являются около 80 процентов больных, страдающих открытой формой туберкулеза. Однако, в отличие от гриппа, туберкулез не передается при кратковременном контакте.

Заражение происходит при постоянном контакте с больным, да и то, как показывает статистика, из десяти человек, находящихся в плотном контакте с больным туберкулезом, заражаются лишь трое. Только у одного из двадцати носителей микроба туберкулеза (так называемой «палочки Коха») болезнь переходит в открытую форму.

# НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

Носитель микроба, у которого болезнь не перешла в открытую форму, никакой опасности для окружающих не представляет. Большой открытой формой туберкулеза после 2 – 5 недель интенсивного лечения также перестает быть опасным.

Чтобы избавиться от этой опасной болезни, необходимо длительное (не менее шести месяцев) фармакологическое лечение при строгом соблюдении предписаний врача. Следует отметить, что до появления антибиотиков от туберкулеза умирали около половины больных. Курс лечения обязательно должен быть полным, – прекращение его на любом этапе может привести к обострению болезни. Поэтому при лечении туберкулеза в Израиле пользуются методом, который называется Directly Observed Therapy (лечение под непо-средственным контролем).

Симптомы болезни: слабость, потеря веса, жар и потливость по ночам. При туберкулезе легких могут быть кашель, боли в груди, иногда – горловые кровотечения.

К наиболее эффективным методам профилактики туберкулеза относится его ранняя диагностика. Применяемый в Израиле метод проверки на наличие микроба туберкулеза называется «манту». Он состоит в том, что под кожу в области предплечья вводится небольшое количество специального вещества. У носителей микроба туберкулеза через 2 – 3 суток появляется реакция (покраснение, воспаление). Как правило, «манту» делают школьникам в седьмом классе.

Существует также прививка от туберкулеза (ИСП), однако ее эффективность довольно ограничена, и в массовом порядке она не проводится.

## Ранняя диагностика рака

Риск заболеть раком есть у всех мужчин и женщин старше 50 лет. Поэтому очень важно в повседневной жизни учитывать факторы риска, тем более, что, в большинстве случаев, они одинаковы для разных видов этой тяжелейшей болезни. К таким факторам относятся:

- наследственная предрасположенность
- особенности питания – чрезмерное увлечение острой, копченой, соленой, жареной (особенно – пережаренной) и консервированной пищей, а также содержащей много животных жиров и мало клетчатки, нитраты и нитриты
- алкоголизм и курение
- загрязнение атмосферы (прежде всего – индустриальное)

- работа с асбестом, никелем, радоном, мышьяком, кадмием, хромом, хлорметиловым эфиром
- радиоактивное облучение
- длительно существующие болезни соответствующих органов и перенесенные на них операции

## Рак молочной железы (рак груди)

Рак груди, как и все другие онкологические заболевания, желателно выявить как можно раньше, пока еще есть шанс на полное излечение. Заботясь о своем здоровье женщина должна регулярно проводить самообследование своих молочных желез: осматривать их и прощупывать. Только в этом случае она сможет вовремя заметить появившееся уплотнение в молочной железе – основной и зачастую единственный признак рака груди. Чаще всего уплотнение безболезненно, его размер и консистенция не меняются в течение менструального цикла. Во время самообследования следует также обращать внимание на:

- форму соска
- появление "ямочек" на коже при подъеме рук над головой
- изменение формы груди
- изменение структуры молочной железы на ощупь
- постоянные неприятные ощущения в одной из молочных желез
- появление кровянистого отделяемого из соска
- увеличение лимфатических узлов под мышкой с соответствующей стороны.

При малейшем подозрении на болезнь необходимо срочно обратиться к врачу-маммологу.

В Израиле ранней диагностике рака груди уделяется особое внимание. Здесь научились распознавать рак груди на самых ранних стадиях его развития, поэтому врачи успешно вылечивают женщин, пораженных этим заболеванием. В стране действует специальная программа регулярных бесплатных медицинских обследований женщин для своевременного выявления рака груди. Для этой цели широко используется маммография – рентгеновский снимок, с помощью которого можно определить первоначальные злокачественные изменения.

Маммографию рекомендуется проводить, начиная с 40-летнего возраста. Особенно это важно для женщин, у которых мать или сестра болели раком груди.

Всем женщинам после 50-ти лет маммографию следует проходить ежегодно.

# НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

## **Рак кожи (меланома)**

Известно, что Израиль – солнечная страна. Но, к сожалению, солнце несёт нам не только радость и удовольствие, но и таит в себе немало опасностей. Одной из них является рак кожи (меланома).

Наиболее распространено (около 70 % заболевших) перерождение в меланому самой безобидной, на первый взгляд, родинки из-за повышенного воздействия ультрафиолетовой радиации – то есть, от переизбытка солнечных лучей. Опухолевые клетки могут начать развиваться также при термических или химических ожогах. Спровоцировать развитие меланомы может и постоянное травмирование родинки.

Эта опухоль встречается у мужчин и женщин, причем у женщин в 1,5 – 2 раза чаще. К группе риска относятся, прежде всего, те, у кого много веснушек, пигментных пятен и родинок. Особенно, если их диаметр превышает 5 мм.

Очень важно заметить меланому как можно раньше. Регулярно осматривайте все имеющиеся у Вас родинки. Если какая-нибудь из них вдруг начинает слишком быстро расти, меняет форму и окраску, воспаляется или начинает болеть, срочно обращайтесь к онкологу.

Если вы случайно сорвали или каким-то другим образом повредили родинку, если у вас появились пигментные или другие пятна на коже, ни в коем случае не лечитесь сами никакими «народными средствами», не прижигайте их йодом или зеленкой, а сначала покажитесь врачу.

И не злоупотребляйте солнечными ваннами!

## **Рак легких**

Главной причиной развития этой разновидности рака является вдыхание канцерогенов, причем около 90 процентов всех случаев заболеваний связано с курением. Так, выкуривание двух и более пачек сигарет в день увеличивает вероятность рака легких в 25 - 125 раз.

К специфическим факторам риска относятся также застарелые болезни легких: пневмония, бронхит, бронхоэктатическая болезнь, туберкулез.

Очень важно регулярно проходить профилактические осмотры, а при легочных заболеваниях, длящихся более трех дней, следует обратиться к врачу-пульмонологу.

## **Анализ на СПИД (AIDS)**

Такой анализ можно сделать, не обращаясь в больничную кассу. При больнице «Ихилон» (Тель-Авив) работает центр по диагностике СПИДа, где бесплатно и анонимно обслуживаются все желающие.

Телефон центра: 03-6973354.

## **ЛЕКАРСТВА**

Лекарства из утвержденного правлением кассы списка, выписанные лечащим врачом поликлиники, член больничной кассы может приобрести со значительными скидками в аптеках, принадлежащих кассам, или в частных аптеках, предоставляющих скидки по согласованию с кассами. Обратите внимание: иногда на рецепте может быть указан точный адрес приобретения выписанных средств – например, «частная аптека» или «аптека больничной кассы».

Однако на некоторые лекарства, необходимые больным со специфическими заболеваниями, скидки не предусмотрены. В неординарных случаях за разрешением на получение скидки следует обращаться к руководству больничной кассы.

Есть лечебные средства, которые продаются без рецепта врача. Например, витамины и различные препараты альтернативной медицины. Обычно они больничной кассой не оплачиваются. По поводу целесообразности приобретения этих лекарств рекомендуется проконсультироваться с семейным врачом.

При покупке лекарства без рецепта, обратите внимание на приложенную инструкцию. В ней даются рекомендации по его употреблению и дозы приема, а также указывается, кому это лекарство противопоказано и каковы возможные побочные эффекты.



Не следует требовать от врача, чтобы он выписал то или иное знакомое Вам лекарство, так как израильские методы лечения могут отличаться от зарубежных.



Для хронических больных каждая больничная касса устанавливает максимальную сумму месячных затрат на лекарства, включенные в «корзину здоровья». Ее расчет осуществляется путем вычисления среднего арифметического сумм,



# НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

выплаченных за последние шесть месяцев. Поэтому очень важно сохранять квитанции об оплате лекарств.

*Застрахованные мужчины и женщины пенсионного возраста, которые получают от Службы национального страхования пособие по обеспечению прожиточного минимума, имеют право на 50-ти процентную скидку. Застрахованные ветераны Второй мировой войны имеют право на 75-ти процентную скидку.*

Чтобы получить скидку, достаточно предъявить в аптеке, в первом случае, справку о получаемом пособии от Службы национального страхования, во втором – выданное Министерством обороны удостоверение ветерана войны.

## **Как избежать ошибок при употреблении лекарств**

Убедитесь в том, что Ваши лечащие врачи знают обо всех лекарствах, которые Вы принимаете, в том числе и о приобретенных без рецепта, а также обо всех употребляемых Вами пищевых добавках, витаминах и лечебных травах. Таким образом, у врача появится возможность внести уточнения в Вашу историю болезни и избрать наилучший способ лечения.

Убедитесь, что Вашему врачу известно об аллергических реакциях и побочных отрицательных эффектах, появившихся у Вас при приеме определенных лекарств.

Попросите врача доходчиво разъяснить Вам, для чего предназначено лекарство, как его принимать, каковы возможные побочные явления при его приеме, как они сочетаются с другими принимаемыми Вами лекарствами и т.п.

Если у вас возникли вопросы, касающиеся указаний по приему лекарства в прилагающейся к нему инструкции, попросите разъяснений у врача или фармацевта.

Спросите фармацевта, как наилучшим образом отмерить указанную дозу выписанного Вам жидкого лекарства.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

### **Физкультура**

- Занятия физкультурой способствуют укреплению костей и мышц, гибкости суставов, а также предотвращению сердечных и некоторых онкологических болезней

- Если Вы до сих пор физкультурой не занимались, начинать следует с легких упражнений, постепенно увеличивая нагрузку
- Рекомендуется относительно быстрая ходьба в течение минимум получаса в день (непрерывно или суммарно), пять или более дней в неделю
- Если Вы чем-то больны, следует посоветоваться с Вашим лечащим врачом, чтобы скоординировать физические нагрузки с возможностями Вашего организма.

### **Не курить!**

- Еженедельно в Израиле от курения умирают около двухсот человек
- Пагубно отражается на здоровье не только курение, но и вдыхание дыма, выпускаемого окружающими Вас курильщиками (что послужило главной причиной принятия Кнессетом специального Закона о курении в общественных местах; вопросами борьбы с курением в Министерстве здравоохранения занимается отдел медицинского просвещения, его телефон: 02-6228880)
- Если Вы – курильщик с многолетним стажем, поинтересуйтесь новыми методами избавления от этой вредной привычки, посоветуйтесь об этом с врачом.

### **Алкоголь в разумных дозах**

- Очень важно не злоупотреблять спиртными напитками
- Ни в коем случае не пить перед тем, как сесть за руль, перед требующей концентрации внимания работой и перед сном (алкоголь плохо влияет на сон)
- Если постоянное употребление алкоголя стало для Вас потребностью или окружающие указывают Вам на то, что Вы слишком много пьете, обратитесь к врачу-специалисту.

### **Старайтесь не нервничать**

Научные исследования указывают на то, что душевное напряжение напрямую связано с болезнями сердца, нарушениями деятельности иммунной системы, травматизмом и различными психическими заболеваниями. Поэтому старайтесь, по возможности, избегать стрессовых ситуаций, а в случае необходимости пользуйтесь различными методами стабилизации психологического состояния (аутотренинг, «позитивное мышление» и т.п.)

# ЗДОРОВЬЕ И ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

## КЛИМАТ И ЗДОРОВЬЕ

Особенности израильского климата требуют соблюдения целого ряда правил, способствующих сохранению здоровья и хорошего самочувствия. Ниже приводятся некоторые из них.

### Пребывание на солнце

Солнечное излучение таит в себе много опасностей для здоровья человека. Оно может вызвать рак и другие заболевания кожи, обезвоживание организма, болезни глаз, ожоги и другие неприятные последствия. Все это можно предотвратить, соблюдая элементарные правила предосторожности:

- Не забывайте носить головной убор (желательно с широкими полями или козырьком)
- Предохраняйте глаза с помощью солнцезащитных очков
- Пейте как можно больше воды
- Загорать следует до 10 часов утра и после 4 часов дня. В это время влияние ультрафиолетовых лучей наименее опасно
- Не загорайте подолгу, пользуйтесь тенью навесами и солнечными зонтами
- В любое время дня смазывайте кожу защитным кремом

### Основные правила поведения на пляже

- Ни в коем случае не купайтесь на «диких» пляжах, где нет спасателей
- Не заходите в море, когда на спасательной вышке поднят черный флаг. Это очень опасно
- Если вы умеете плавать – будьте осторожны вдвойне.
- Алкоголь и море несовместимы!
- Не купайтесь ночью и ранним утром, когда служба спасателей не работает.
- Не оставляйте детей в море без присмотра, даже на мелководье!
- Выполняйте указания спасателей – это в ваших же интересах!

### Собираясь в дорогу...

Отправляясь в поход, на экскурсию или пешую прогулку, постарайтесь выйти как можно раньше, желательно, ранним утром, чтобы полуденный зной не застал Вас в пути.

Запаситесь достаточным количеством воды, чтобы не было необходимости пополнять питьевые запасы. Но если такая необходимость возникнет, набирайте воду только из кранов для питьевой воды. Не пейте из источников и рек.

Не берите с собой в дорогу скоропортящиеся продукты питания, – такие, как мясо, рыба, молочные изделия, яйца и т.д.

## О ПИТАНИИ

Здоровое сбалансированное питание предполагает разнообразный рацион, но при этом предпочтение следует отдавать овощам, фруктам и злаковым изделиям.

Старайтесь употреблять натуральные пищевые продукты, избегая заменителей и консервантов. Не злоупотребляйте животными жирами и особенно кондитерскими изделиями, жареными и токсичными продуктами.

Сократите до минимума употребление соли и сахара.

Очень важен правильный режим питания. Следует строго соблюдать интервалы между приемами пищи.

Не менее важным фактором адаптации в новых климатических условиях является правильный питьевой режим. Изменения, происходящие в системе терморегуляции организма, требуют особого внимания. В первую очередь это относится к приехавшим из средней полосы и севера СНГ. Недостаток воды в организме приводит к серьезным сдвигам и нарушениям в работе основных его систем. Однако не следует впадать в другую крайность, т.к. не менее вреден избыток воды, требующий усиленной работы сердца и почек, «вымывающий» витамины и минеральные вещества.

Помните, что чувство жажды всегда несколько запаздывает в сравнении с фактическими потребностями организма, поэтому пить лучше понемногу в течение всего дня. Количество необходимой нам жидкости может колебаться в широких пределах и зависит от таких факторов, как температура и влажность воздуха, а также степень физической нагрузки. В обычных условиях средняя потребность в жидкости составляет 2,5 – 3 литра в сутки. Из них около литра мы получаем с пищей, а остальные можно восполнять за счет разнообразных напитков. Кроме воды хорошо утоляют жажду охлажденный чай (лучше всего

# ЗДОРОВЬЕ И ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

зеленый), газированные напитки, отвары фруктов и овощей с добавлением небольшого количества сахара. Рекомендуемая температура потребляемой жидкости – 7-12°C.

При подсчете калорийности дневного рациона учитывайте то, что газированные напитки довольно калорийны, т.к. содержат большое количество сахара.

Помните, что не существует магических диет, подходящих всем и каждому. Очень важно, особенно в период адаптации, внимательно прислушиваться к своему организму, к своим ощущениям и реакциям на тот или иной продукт, и в случае каких-либо неадекватных реакций находить им полноценную замену.

## ВЛИЯНИЕ РАДИОИЗЛУЧЕНИЯ НА ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ

За последние 70 лет множество научных исследований было посвящено влиянию различных видов радиоизлучения на человеческий организм. Особенно актуальным этот вопрос стал с широким распространением сотовой телефонной связи.

Но в подавляющем большинстве таких исследований не обнаружено никакой связи между радиоизлучением и каким-либо заболеванием. Единственно, что удалось четко установить, это факт нагрева тканей, подверженных излучению. Редкое исключение составляют работы, которые указывают на возможность влияния радиоизлучения на биологические структуры, хотя большинство ученых считает, что эти работы содержат существенные ошибки.

На сегодняшний день мнения большинства специалистов сходятся на том, что до тех пор, пока мощность радиоизлучения находится в рекомендуемых границах и тем самым предотвращает нагрев тканей, излучение этого рода не представляет опасности для здоровья человека.

## ЗДОРОВЬЕ И БЫТОВЫЕ ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ

Все бытовые приборы, работающие с использованием электрического тока, являются источниками электромагнитных полей.



*К наиболее мощным из них относят микроволновые печи, грили, оборудованные системой «без инея» («no frost») холодильники, кухонные вытяжки, электроплиты, телевизоры, некоторые типы «теплых полов», нагреватели, некоторые системы сигнализации, различного рода зарядные устройства, выпрямители и преобразователи тока. При этом уровень излучаемого ими магнитного поля прямо связан с мощностью конкретного прибора – чем она выше, тем выше магнитное поле при его работе.*

Следует иметь в виду, что человеческий организм всегда реагирует на электромагнитное поле. Но для того, чтобы эта реакция переросла в патологию и привела к заболеванию, это поле должно иметь достаточно высокий уровень, а облучение – быть продолжительным (не менее 8 часов в сутки, в течение нескольких лет). Поэтому принято считать, что опасность может грозить лишь людям с повышенной чувствительностью к электромагнитному полю и аллергикам.



*Тем не менее, лучше пользоваться бытовой техникой с возможно меньшей потребляемой мощностью, а спальные места располагать на расстоянии не менее двух метров от перечисленных выше наиболее «опасных» предметов, особенно, если они работают во время Вашего ночного отдыха. А, включив микроволновую печь, отойдите от нее на расстояние не менее полутора метров.*

## МЫ И КОМПЬЮТЕР

Очень часто мы стремимся приобрести самый мощный и современный компьютер, какой только можем себе позволить – с новейшим процессором, большой памятью, оснащенный новейшими достижениями. Компьютер должен соответствовать решаемым нами задачам, и, к тому же, не стоит переплачивать за возможности, которыми Вы в обозримом будущем пользоваться не собираетесь.



*С точки зрения здоровья, особое внимание следует уделить монитору и оборудованию рабочего места.*

# ЗДОРОВЬЕ И ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

**Монитор** влияет на здоровье больше всех остальных составляющих компьютера, вместе взятых. Поэтому, приобретая компьютер, Вы должны определить, какой монитор лучше с точки зрения специфики именно Вашего пользования им. Но, независимо от того, выберете ли Вы для себя жидкокристаллический монитор или монитор с электронно-лучевой трубкой, обязательно обратите внимание на то, чтобы на его экран было нанесено антибликовое и антистатическое покрытие.



*Монитор не является источником радиоактивного излучения.*

Монитор генерирует электромагнитное излучение и электростатические поля. И их влияние на здоровье пользователя может быть весьма ощутимым, особенно, при использовании мониторов старых моделей. Приобретая монитор, обязательно уточните его соответствие современным стандартам, – ограничения на электромагнитное излучение и электростатические поля, введенные стандартами ТСО-95 и ТСО-99, настолько жесткие, что отвечающие этим стандартам мониторы практически полностью безопасны даже для детей и беременных женщин.



*Значительно уменьшить вредное воздействие работы на компьютере на здоровье позволяют **правильно организованное рабочее место и правильная поза.***

- Освещение при работе с компьютером должно быть не слишком ярким, но и не отсутствовать совсем, идеальный вариант – приглушенный рассеянный свет
- Экран монитора должен быть абсолютно чистым. Протирайте экран монитора (лучше специальными салфетками и/или жидкостью для протирки мониторов) минимум раз в неделю
- Если Вы работаете в очках, они тоже должны быть абсолютно чистыми
- Располагайте монитор и клавиатуру на рабочем столе прямо, ни в коем случае не наискосок
- Центр экрана должен быть примерно на уровне Ваших глаз или чуть ниже. Держите голову

прямо, без наклона вперед. Периодически на несколько секунд закрывайте веки, дайте мышцам глаз отдохнуть и расслабиться

- Экран монитора должен быть удален от глаз минимум на 50-60 сантиметров. Если на таком расстоянии Вы плохо видите изображение, выберите для работы шрифт большего размера
- Если у Вас близорукость, превышающая 2-4 единицы, необходимо иметь две пары очков – для работы «вблизи» и «для дали»
- Установите компьютер в углу комнаты так, чтобы не работающие на нем не оказывались сбоку или сзади от монитора, где уровень электромагнитного излучения выше
- При работе на компьютере Ваша спина должна быть наклонена на несколько градусов назад. Такая поза позволяет разгрузить позвоночник, улучшить кровообращение в зоне между туловищем и бедрами, что особенно важно для мужчин. Руки свободно опущены на подлокотники кресла. Локти и запястья расслаблены. Кисти имеют общую ось с предплечьями. Работают только пальцы. Бедра находятся под прямым углом к туловищу, колени – под прямым углом к бедрам. Ноги твердо стоят на полу или на специальной подставке
- Приобретите удобное рабочее кресло, которое позволит без усилий сохранять правильную позу за компьютером. Желательно, чтобы можно было регулировать высоту сиденья и наклон спинки, перемещаться на роликах. Идеальная спинка кресла повторяет изгибы позвоночника и служит опорой для нижнего отдела спины. Сиденье слегка наклонено вперед, что несколько переносит давление с позвоночника на бедра и ноги. Край сиденья чуть загнут – это уменьшает давление на бедра. Кресло (стул) должно быть жесткое или полужесткое, это улучшит кровообращение в малом тазу
- Расположение других часто используемых вещей не должно заставлять долго находиться в искривленной позе, наклоняться в сторону, особенно для поднятия тяжелых предметов (при таком наклоне велика вероятность повредить межпозвоночный диск)
- Если вы много работаете с клавиатурой, приобретите специальную подставку под запястья.



# ЗДОРОВЬЕ И ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Обратите особое внимание на основные вредные факторы, действующие на человека при работе на компьютере:

- **сидячее положение в течение длительного времени**

Несмотря на то, что человек может сидеть за компьютером в расслабленной позе, она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи. По этой причине у взрослого человека может развиваться остеохондроз, а у детей – сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется тепловой компресс, приводящий к застою крови в тазовых органах, что может привести к простатиту и геморрою. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению

- **воздействие электромагнитного излучения монитора**

Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше

- **утомление глаз, нагрузка на зрение**

Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более – мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых программах, неправильное расположение экрана

- **перегрузка суставов кистей**

Нервные окончания подушечек пальцев как бы «разбиваются» от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести сначала к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем – к хроническим заболеваниям

- **стресс при потере информации**

Известно, что стресс может привести к сердечным заболеваниям, вплоть до инфаркта. Выполняя важную для себя работу, не забывайте делать резервные копии, чтобы обезопасить себя от потери информации из-за перебоев в электропитании, возможных поломок, вирусов и просто таких элементарных ошибок, как нажатие "не той" кнопки

- **влияние компьютера на психику**

Сегодня психологи всерьез обсуждают такие проблемы, как игромания и интернет-зависимость. Если Вы испытываете хорошее самочувствие или эйфорию за компьютером, не можете остановиться, постоянно увеличиваете количество проводимого за компьютером времени, не находясь за компьютером ощущаете пустоту, раздражение или депрессию, пренебрегаете семьей и друзьями – лучше обратиться к врачу.

## РАДОН

Радон (Rn) – это радиоактивный, токсичный газ без цвета и запаха. Он образуется при распаде радия-226 и находится в различных видах почвы. Из земли радон поднимается вверх и иногда концентрируется в подвалах зданий. Причиной скопления радона в помещении может также явиться земля, использованная в качестве компонента стройматериалов.

Министерство экологии рекомендует проводить проверки на наличие радона в помещениях цокольного этажа, подвалах, непроветриваемых комнатах или в помещениях, расположенных в зонах высокой концентрации почвенного радона (например, в Араде, Маале-Адумим, Иерусалиме, Кармиэле).

В местах, не соприкасающихся с почвой, причин для измерения количества радона, как правило, нет. Однако если необходимость в этом все-таки возникает, рекомендуется пользоваться методами долгосрочных измерений.

# МЕДИЦИНА И ОБЩЕСТВО

## ДОБРОВОЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ

Большую помощь нуждающимся в поддержке больным людям оказывают многочисленные добровольные организации. Они занимаются охраной здоровья и помогают больным, поддерживая их в критических ситуациях: безвозмездно выдают во временное пользование медицинские приборы и оборудование, перевозят людей с различными нарушениями двигательных функций, поставляют соединенное с круглосуточной диспетчерской службой оборудование экстренного вызова, обеспечивают работой инвалидов и постоянно находящихся дома больных и т.д.

В последние годы в Израиле приобрели популярность организации, объединяющие собственно больных людей (такие, как Общество больных раком, Товарищество больных гепатитом, есть также сообщества больных диабетом или болезнью Альцгеймера, перенесших инфаркт или инсульт, и другие). Целью создания этих организаций является помощь самим себе и своим товарищам бороться с недугом и адаптироваться в тяжелой жизненной ситуации, оказание психологической поддержки друг другу, обмен информацией, организация различных совместных мероприятий и праздников и т.д.

Найти такие организации можно с помощью социальных работников больниц (в Израиле в каждой больнице обязательно действует соответствующая служба) или с помощью социальных работников муниципалитетов.

## СДАЧА КРОВИ

В государстве с высоким уровнем здравоохранения на каждый миллион жителей требуется 50.000 порций крови ежегодно. Иными словами, пять процентов населения страны должны быть донорами.

Далеко не всегда существует возможность мобилизовать необходимое количество крови в чрезвычайной ситуации, и поэтому собранная донорская кровь содержится в специальных хранилищах, так называемых «банках крови», откуда выдается всем нуждающимся.

Сдавший порцию крови донор автоматически получает годовую страховку на переливание крови для себя и своих близких. Это означает, что в случае нужды ему будет выдана кровь в

необходимых количествах и без лишней волокиты из банка крови.

## О ПЕРЕСАДКЕ ОРГАНОВ

### *(информация для доноров и реципиентов)*

Существуют три источника необходимых для пересадки органов:

- а) живой донор, состоящий с реципиентом в кровном родстве (отец, мать, сестра, брат, сын, дочь, кузен и т.д.);
- б) живой донор, в кровном родстве с реципиентом не состоящий (супруг, супруга, друг);
- в) человек, умерший в результате прекращения деятельности головного мозга. В этом случае пересадка может быть осуществлена только с согласия его родственников.

Для успешной трансплантации следует установить соответствие между реципиентом и донором по целому ряду параметров.

Все органы, которые с согласия родственников умерших предназначаются для трансплантации, регистрируются в общеизраильской компьютеризированной системе, этот список сверяется со списком ожидающих очереди на пересадку, анализируются все необходимые данные и на основе этого анализа принимается решение о том, кому из нуждающихся в новом органе делать пересадку.

В Израиле трансплантации различных органов ожидают более тысячи человек. Ежегодно около сотни человек умирают, не дождавшись операции. Информацию о пожертвовании органов с целью их трансплантации можно получить по телефону: **1-800-609610**

## КАК СЭКОНОМИТЬ НА МЕДИЦИНСКИХ РАСХОДАХ

Считается, что «на здоровье экономить нельзя». Однако это не всегда верно. Приведем ряд советов, которые могут помочь вам уменьшить расходы на медицину. Разумеется, не в ущерб здоровью.

- При обращении к услугам частной медицины учтите, что для каждого медицинского учреждения существуют утвержденные тарифы. Проверьте, что требуемый платеж соответствует им
- За лекарства, выписанные врачом больничной кассы, Вы платите только определенный процент

# МЕДИЦИНА И ОБЩЕСТВО

от его стоимости, и поэтому покупать лекарства без рецепта лечащего врача невыгодно

- Выбирая очки или другие медицинские товары, следует помнить, что продавцы таких товаров являются материально заинтересованными лицами, и их цель сбыть вам свой товар с максимальной прибылью. Поэтому, прежде чем приобрести нужный предмет, проверьте цены в нескольких магазинах, и только потом покупайте, предварительно убедившись в том, что данный поставщик имеет официальное разрешение на продажу данного товара
- Вопрос о покупке медицинских приборов и оборудования по субсидированным ценам требует детального выяснения в больничной кассе, так как только некоторые из них полностью или частично оплачиваются за счет страховки.

## Врачебные ошибки

При подаче иска на возмещение ущерба от врачебных ошибок рекомендуется пользоваться услугами адвокатских контор, которые специализируются на судебных тяжбах именно такого рода.

## В ОКРУЖНЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

- Прививки выезжающим за границу – при отделениях работают эпидемиологи, у которых можно получить консультацию и сделать необходимые прививки. Для въезда в некоторые страны требуются справки Министерства здравоохранения о тех или иных прививках. Эта услуга платная
- Помощь при укусе животного – все пострадавшие от укусов жители страны направляются в окружные отделения Министерства здравоохранения, где в каждом случае определяется, нужно ли делать пострадавшему прививку от бешенства или столбняка, и в случае необходимости проводят вакцинацию
- Справки на захоронение – без такой справки человека в Израиле похоронить нельзя
- Госпитализация гериатрических больных – больничные кассы не покрывают расходы на их устройство и содержание в больнице. Для получения помощи в этом вопросе следует обратиться в специальную комиссию окружного

отделения Министерства здравоохранения и предъявить отчет о функциональном состоянии гериатрического больного, подписанный врачом-специалистом, а также заключение социального работника

- Лечение зубов – Министерство здравоохранения осуществляет инспекцию стоматологической помощи, предоставляемой Министерством социального обеспечения нуждающимся, а также стоматологической помощи, оказываемой учащимся муниципальными службами школьного здравоохранения
- Службы контроля качества продуктов питания.
- Мобильность – при окружных отделениях Министерстве здравоохранения работают комиссии, устанавливающие величину пособия для лиц с ограниченной мобильностью, а также решают вопросы об освобождении их от оплаты пошлины при приобретении транспортных средств
- Психологическая помощь – при Министерстве здравоохранения работает станция психологического развития детей в возрасте до 6 лет
- Выдача профессиональных лицензий врачам и другим медицинским работникам
- Окружной психиатр – в его компетенции выдать указание о принудительной госпитализации душевнобольного (против его воли) в психиатрическую клинику, при условии, что этот больной представляет опасность для окружающих и себя самого
- Помощь в приобретении медицинской аппаратуры
- В окружных отделениях Министерства здравоохранения рассматриваются жалобы на работу поликлиник, больниц, аптек и других медицинских учреждений.

## ПРИНЦИПЫ ЗАКОНА О ПРАВАХ БОЛЬНОГО (по материалам *Общества защиты прав больного*)

- **Право на получение медицинской помощи**  
Право получить медицинскую помощь предоставляется каждому нуждающемуся. Медицинское учреждение не имеет права дискриминировать человека, нуждающегося в медицинской помощи, по причине его вероисповедания, пола, национальности, страны исхода и т.д.

# МЕДИЦИНА И ОБЩЕСТВО

Медицинская помощь должна предоставляться в соответствии с условиями и договорами, принятыми в системе здравоохранения Израиля.

В экстренных случаях нуждающиеся должны получать срочную медицинскую помощь безо всяких условий.

- **Приемлемая медицинская помощь**

Больной имеет право получить приемлемую медицинскую помощь – как в плане профессионального уровня, так и в плане человеческого отношения.

- **Информация о лечащем персонале**

Больной имеет право получить сведения об имени и должности любого человека, оказывающего ему медицинскую помощь (врача, медсестры, техника и т.д.).

- **Право получить дополнительное заключение**

Больной имеет право по своей инициативе обратиться к независимому медицинскому эксперту, чтобы получить дополнительное заключение относительно своего лечения.

Лечащий врач и медицинское учреждение обязаны оказать больному содействие в реализации этого права.

- **Гарантия преемственности в оказании необходимой помощи**

Больной, которого переводят от одного лечащего врача к другому или из одного медицинского учреждения в другое, имеет право добиваться координации действий врачей или медицинских учреждений, как гарантии преемственности в оказании необходимой медицинской помощи.

- **Защита достоинства больного**

Больной имеет право на защиту своего достоинства в период оказания ему медицинской помощи.

- **Соблюдение врачебной тайны**

На всех этапах лечебного процесса больной имеет право на соблюдение врачебной тайны.

- **Помощь в экстренных случаях**

В момент, когда жизнь больного подвергается серьезной опасности, или в экстремальной ситуации, больной, как уже указывалось выше, имеет право на получение медицинской помощи. Врач, к которому обратился больной или к которому он поступил, обязан осмотреть больного и оказать ему возможную медицинскую помощь. В случае, когда больной подвергается серьезной

опасности, но отказывается получить медицинскую помощь, врач может оказать таковую против воли больного, но с разрешения специальной комиссии по вопросам врачебной этики.

- **Осознанное согласие**

Больной может получить лечение только в случае, если он дает на это свое согласие. Причем это согласие должно быть «осознанным» – то есть, определившись только после того, как больной получил всю информацию, связанную с диагнозом его заболевания, с сущностью предлагаемого метода лечения, с шансами этого метода на успех и с тем, какие при данном методе могут быть побочные явления, боли и неудобства. Больному также следует разъяснить, какие шансы на выздоровление и какие опасности имеют другие методы лечения, а также, что может повлечь за собой отсутствие лечения.

Всю информацию необходимо передать больному на самой ранней стадии лечебного процесса и на доступном его пониманию языке. Таким образом, его согласие на прохождение лечения будет «осознанным согласием», данным по его доброй воле.

Врач и другие медицинские работники обязаны предоставить больному исчерпывающую информацию.

- **Право на получение выписки из истории болезни**

Больной имеет право на получение от лечащего врача или медицинского учреждения информации из имеющих к нему отношение медицинских документов, включая копии этих документов.

Несмотря на это, за врачом остается право не передавать больному полную или частичную информацию в случае, если эта информация способна нанести ему вред или сопряжена с угрозой его жизни. Для этого врач должен получить согласие специальной комиссии по вопросам врачебной этики.

- **Передача медицинской информации постороннему лицу**

Врач или медицинское учреждение имеют право на передачу медицинской информации постороннему лицу в случае согласия на это самого больного.

Медицинская информация может быть передана в соответствующие инстанции и без согласия больного – в случае, если этого требует закон.

# СЛОВАРЬ

## Медицинские учреждения и медицинское обслуживание

АПТЕКА – *бейт миркахат*  
банка медицинская – *кос руах*  
бинт – *тахбошет*  
градусник – *мадхом*  
капли – *типот*  
касторка – *шемен кик*  
клизма – *хокен*  
коляска инвалидная – *кисэ гальгалим*  
костыль / костыли – *каб / кабаим*  
крем для загара – *шемен шизуф*  
лекарство – *труфа*  
лекарство без рецепта – *труфа лело миршам*  
мазь – *мишха*  
марля – *газа*  
очки – *мишкафаим*  
побочные эффекты (при приеме лекарств) – *тофаот левай*  
порошок – *авка*  
протез, в т.ч. зубной – *тотэвет*  
рецепт – *миршам*  
рыбий жир – *шемен дагим*  
слабительное – *мешальшель*  
смесь – *тааровет*  
таблетки – *кадурум*  
фармацевт – *рокеах*

БОЛЬНИЦА – *бейт холим*  
госпитализация – *ишпуз*  
дежурная медсестра – *ахот торанит*  
дежурный врач – *рофэ торан*  
диагноз – *авхана*  
медбрат – *ах*  
медсестра – *ахот*  
наркоз – *ардама*  
операция – *нитуах*  
переливание крови – *ируй дам*  
приёмный покой – *хадар миюн*  
письмо о выписке из больницы – *михтав шихрур*  
реабилитация, восстановление – *шикум*  
санитар – *ховеш*  
санитарка – *ховешет*

сиделка, няня – *метапелет*  
скорая помощь – *маген давид адом*  
машина реанимационной помощи – *наедет типуль нимрац (НАТАН)*  
машина скорой помощи – *амбуланс*

БОЛЬНИЧНАЯ КАССА – *купат холим*  
ambuлатория – *мирпаа*  
«второе мнение» (заключение независимых экспертов) – *хават даат шния*  
«корзина лекарств» – *саль труфот*  
«корзина медицинских услуг» – *саль шерутей бриют (саль бриют)*  
возврат денег – *эхээр каспи*  
застрахованный – *мевутах*  
здоровая/здоровый – *бриа/бари*  
здоровье – *бриют*  
карточка члена больничной кассы – *картис хавер*  
квитанция – *кабала*  
налог на здравоохранение – *мас бриют*  
направление – *афная*  
к врачу-специалисту – *афная ле-рофэ мумхэ*  
на обследование – *афная ле-бдика*  
переход из одной больничной кассы в другую – *маавар ми-купа ле-купа*  
поликлиника – *мирпеа*  
письмо, гарантирующее оплату – *михтав итхайвут*  
прививка – *хисун*  
регистратура – *мисрад*  
справка о болезни – *ишур махала*  
страхование дополнительное – *битуах машлим*  
страхование здоровья – *битуах бриют*  
член больничной кассы – *хавер купат холим*  
центр медицинский – *мерказ рефуи*

ДОМ ПРЕСТАРЕЛЫХ – *бейт авот*  
социальная работница – *оведэт социалит*  
социальный работник – *овед социали*  
уход за тяжёлыми больными – *сиюд*

ЛАБОРАТОРИЯ – *маабада*  
анализ – *бдика*  
крови – *бдикат дам* или *сфират дам*  
мочи – *бдикат шетэн*  
кала – *бдикат цоа*



# СЛОВАРЬ

измерить давление – *лимдод лахац-дам*

мазок – *миштах*

массаж – *исуй*

сделать массаж – *леасот*

обследование с помощью томографии – *си-ти*

сделать ингаляцию – *лаасот инхалация*

сделать искусственное дыхание – *леаншим*

прививка – *зрикат хисун*

книжка регистрации прививок – *пинкас-хисуним*

оспы – *аркават авабуот*

против гриппа – *зрикат хисун негед шапаат*

против пневмонии – *зрикат хисун негед далекет реот*

против туберкулёза – *зрикат хисун негед шахефет*

сделать прививку – *лехасэн*

укол – *зрика*

сделать укол – *леазрик*

ультразвуковое обследование – *ультра-саунд*

электрокардиограмма – *э-ка-гэ*

**РОДИЛЬНЫЙ ДОМ** – *бейт йолдот*

беременность – *эрайон*

денежный подарок на рождение ребенка – *маанак лида*

книжка регистрации прививок – *пинкас-хисуним*

роды – *лейда*

центр матери и ребенка – *типат халав*

## Части и органы тела

бедро / бёдра – *ерех / ерхаим*

бровь / брови – *габа / габот*

бронх / бронхи – *симфон / симфонот*

вена / вены – *врид / вридим*

глаз / глаза – *аин / эйнаим*

голова – *рош*

горло – *гарон*

гортань – *бейт блиа*

грудная клетка – *бейт хазэ*

грудь (женская) – *шад*

грудь (часть туловища) – *хазэ*

губа / губы – *сафа / сфатаим*

десна / дёсны – *ханах / ханихаим*

железа – *балута*

желудок – *кэива*

желчный пузырь – *кис мара*

живот – *бетен*

затылок – *ореф*

зуб / зубы – *шен / шинаим*

кисть – *каф яд*

кожа – *ор*

колени / колени – *берех / биркаим*

корень зубной – *шореш*

кость / кости – *эцем / ацамот*

кровь – *дам*

лёгкое / лёгкие – *реа / реот*

лицо – *паним*

лоб – *мецах*

локоть – *марпек*

матка – *рехэм*

миндалины – *шкедим*

мозг – *моах*

мочевой пузырь – *кис шетэн*

мышца / мышцы – *ширир / ширим*

нерв / нервы – *ацав / ацабим*

нога / ноги – *регель / раглаим*

ноготь / ногти – *ципорен / ципорнаим*

ноздря / ноздри – *нехир / нехираим*

нос – *аф*

орган (тела) – *эвер*

палец / пальцы – *эцба / эцбаот*

печень – *кавед*

плечо / плечи – *катэф / ктэфаим*

подбородок – *сантэр*

поджелудочная железа – *лавлав*

позвоночник – *амуд шидра*

позвонок / позвонки – *хулия / хулиот*

половые органы – *эврей мин*

почка / почки – *кляя / клайот*

поясница – *мотнаим*

пупок – *табур*

пятка – *акэв*

ребро – *цела*

рот – *лэ*

рука / руки – *яд / ядаим*

селезёнка – *тхоль*

сердце – *лев*

# СЛОВАРЬ

система кровеносная – *маарехет клей дам*  
сосуд кровеносный – *кли дам*  
спина – *гав*  
ступня – *каф регель*  
сустав / суставы – *перек / праким*  
тело – *гуф*  
ухо – *озен*  
челюсть – *лесет*  
шея – *цавар*  
щека / щёки – *лехи / лехаяим*  
щиколотка – *карсоль / карсулаим*  
щитовидная железа – *балутат а-трис*  
язык – *лашон*

## На приеме у врача

врач (женщина) – *рофа*  
врач (мужчина) – *рофэ*

## беседа

как ты себя чувствуешь? – *эйх ата маргиш / ат маргиша?*

что у тебя болит? – *ма коэв леха / лах?*

мне больно... – *коэв ли...*

...глотать – *ливлоа*

...глотать жидкость – *лилгом*

...сидеть – *лашевет*

...нагибаться – *леиткофэф*

у меня болит... (голова, зуб, живот...) – *коэв ли...*  
(*а-рош, а-шен, а-бетен...*)

(*подробнее – в разделе "болезни и симптомы"*)

как именно болит? – *эйх коэв?*

боль – *кеэв*

давящая – *лохец*

жгущая – *сореф*

колющая – *докер*

острая – *хад*

режущая – *кмо сакин*

сильная – *хазак*

стреляющая – *макрин*

тупая – *амум*

я чувствую... – *ани маргиш / маргиша...*

я чувствую головокружение – *еш ли схархорет*

я чувствую слабость – *еш ли хульша*

у меня запор – *еш ли ацирут*

у меня повышенная температура – *еш ли хом*

у меня понос – *еш ли шильшуль*

у меня рвота – *ани маки*

у меня тошнота – *еш ли бхила*

у меня чешется (об ощущении зуда)... – *ани маргиш / маргиша гируй бэ...*

у тебя есть жар? – *еш леха / лах хом?*

разденься, пожалуйста – *титпашет / титпашти, бэ-вакаша*

дыши, пожалуйста – *тиншом / тиншеми, бэ-вакаша*

не дыши, пожалуйста – *аль тиншом / тиншеми, бэ-вакаша*

ляг на живот – *тишкав / тишкеви аль а-бетэн*

ляг на левый бок – *тишкав / тишкеви аль а-цад смол*

ляг на правый бок – *тишкав / тишкеви аль а-цад ямин*

ляг на спину – *тишкав / тишкеви аль а-гав*

закрой глаза – *таацом / таацми эйнаим*

открой глаза – *тифках / тифкехи эйнаим*

открой рот – *тифтах / тифтехи эт а-пэ*

закрой рот – *тисгор / тисгери эт а-пэ*

обратись в регистратуру – *тифнэ / тифни ле-махлекет ришум*

получи в регистратуре платёжное обязательство – *ткабель / ткабли бэ-махлекет ришум эт михтав а-итхайвут* или *ткабель / ткабли бэ-махлекет ришум итхайвут*

я похудел/а – *ани разити*

я прибавил/а в весе – *ани алити бэ-мишкаль* или *ани шаманти*

## Врачи, болезни и симптомы

ВРАЧ СЕМЕЙНЫЙ – *рофэ мишпах*

болезнь, заболевание – *махала*

больной / больная – *холе / хола*

инвалид – *нахэ / нэха*

симптом – *мимца*

аппетит – *теавон*

# СЛОВАРЬ

бактерия – *хайдак*  
вирус – *нагиф*  
волдырь – *авъабуа*  
воспаление – *далекет*  
гной – *мугла*  
головокружение – *схархорет*  
давление кровяное – *лахац дам*  
жажда – *цимаон*  
жар – *хом*  
изжога – *царевет*  
икота – *шиук*  
кашель – *шиуль*  
кровотечение – *димум*  
насморк – *назелет*  
нарыв – *мурса*  
нервозность – *ацбанут*  
обморок – *итъальфут*  
одышка – *коцер нешима*  
озноб – *цмарморет*  
понос – *шильшуль*  
пот – *зеа*  
потеть – *леазиа*  
припухлость – *нефихут*  
расстройство желудка – *килькуль кейва*  
синяк – *хабура*  
слабость – *хульша*  
тошнота – *бхила*

## ВРАЧ ДЕТСКИЙ, ПЕДИАТР – *рофэ еладим*

ветряная оспа – *абауот-руах*  
дифтерия – *аскара*  
коклюш – *шаэлет*  
корь – *хацэвет*  
краснуха – *адэмет*  
плач – *бехи*  
скарлатина – *шанит*

## врач-специалист – *рофэ мумхэ*

## ВРАЧ-ВЕНЕРОЛОГ – *рофэ мин*

болезнь венерическая – *махалат мин*  
гонорея – *зива*  
сифилис – *агевет*  
СПИД – *эйдс*

## ВРАЧ-ГИНЕКОЛОГ – *рофэ нашим*

беременность – *херайон*  
бесплодие – *акарут*  
задержка месячных – *ацират махзор ходши*  
миома – *миома*

## ВРАЧ-ДЕРМАТОЛОГ («кожник») – *рофэ ор*

грибок – *питрия*  
волдырь – *шальпухит*  
зуд – *икцуц*  
ожог – *квия*  
перхоть – *каскасим*  
потертость – *шифшуф*  
псориаз – *псориазис*  
сыпь – *приха*

## ВРАЧ-НЕВРОПАТОЛОГ – *рофэ невролог*

бессоница – *недудей шейна*  
головокружение – *схархорет*  
давление (высокое / низкое) – *лахац дам (гавоа / намух)*  
двоится в глазах – *кафуль бэ-эйнаим*  
мигрень – *мигрена*

## ВРАЧ-ОКУЛИСТ («глазной») – *рофэ эйнаим*

близорукость – *коцер реийа*  
дальнозоркость – *рохак реийа*  
дальтонизм – *иварон цваим*  
катаракта – *катаракт*  
глаукома – *глаукома*  
проверка зрения – *бдикат реийа*  
закрой левый глаз – *таацом / таацми айн смол*  
закрой правый глаз – *таацом / таацми айн ямин*  
верхняя строка – *шура эльона*  
нижняя строка – *шура тахтона*  
какая это буква? – *ма а-от а-зу?*  
какая это цифра? – *ма а-миспар а-зэ?*  
что ты здесь видишь? – *ма ата роэ / ат роа кан?*  
специалист по изготовлению очков – *оптометрист*

## ВРАЧ-ОТОЛАРИНГОЛОГ («ухо-горло-нос») – *рофэ*

*аф, озен, гарон*  
ангина – *далекет гарон*  
гайморит – *снуситис*  
слух – *шмиа*

# СЛОВАРЬ

храп – *нехирот*  
хрипота – *цридут*

ВРАЧ-ПСИХИАТР – *рофэ психиатер*  
депрессия – *дикаон*  
душевнобольной – *холе-нефеш*  
склероз – *тарешет*  
травма (шок) – *элем*

ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ – *рофэ шиниим*  
воспаление дёсен – *далекет ханихаим*  
кариес – *ашешет*  
коронка – *кетер*  
мост – *гешер*  
пломба – *стима*

ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ – *рофэ пними*  
аппендицит – *далекет а-тосефтан*  
астма – *астма* или *кацерет*  
воспаление лёгких – *далекет реот*  
грипп – *шапаат*  
диабет – *сукерет*  
желтуха – *цаэвет*  
запор – *ацирут*  
заражение, инфекция – *зиум*  
заражение крови – *арьалат дам*  
инсульт – *шавац*  
инфаркт – *эткеф лев*  
камень в желчном пузыре – *эвен мара*  
камень в мочеточнике – *эвен бэ-даркей а-шэтен*  
камень в почках – *эвен бэ-клайот*  
кровоизлияние – *шэтэф дам*

кровоизлияние в мозг – *ируа мохи*  
обезвоживание организма – *итьябшут*  
ожог – *квия*  
отёк, водянка – *бацэкет*  
отравление – *арьалат кэива*  
простуда – *ицтаненут*  
рак – *сартан*  
расстройство желудка – *килькуль кэива*  
туберкулез – *шахефет*  
укус – *нашах*  
укус змеиный – *акаша*  
укус, укол жалом – *акица*  
язва двенадцатиперстной кишки – *кив трисарион*  
язва желудка – *кив кэива*

ХИРУРГ (обследующий) – *ортопед*  
вывих – *нека*  
дорожно-транспортное происшествие – *теунат драхим*  
кровоподтёк – *хабура*  
кровотечение – *димум*  
перелом – *шэвер*  
производственная авария – *теунат авода*  
рана – *пеца*  
травма (физическая) – *пциа*

ХИРУРГ (оперирующий) – *менатеах*  
грыжа – *шэвер*  
киста – *циста*  
опухоль – *тфиха* или *гидуль*  
шов – *тэфер*  
шрам – *цалекет*



# АДРЕСА И ТЕЛЕФОНЫ

## МИНИСТЕРСТВО АБСОРБЦИИ

www.klita.gov.il  
info@moja.gov.il  
Всеизраильский информационный центр 03-9733333

## МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Иерусалим 91010, ул. Бен Табай 2  
www.health.gov.il коммутатор 02-6705705

### Отдел обращений населения

Ривка 29, Иерусалим, 93461 02-5681318  
pniot@moh.health.gov.il факс 02-6725836

**Ответственный за обращения населения по**  
вопросам, связанным с законом о государственном  
медицинском страховании (жалобы на больничную  
кассу, ее работников)

Иерусалим, Ривка 29 02-5681234  
kvilot@moh.health.gov.il факс 02-6714308

### Больничные кассы

#### Клалит

www.clalit.co.il  
Иерусалим, а-Ткуфа 24, 92628 02-6752111  
Телефонный информационный центр 1-700-707-700  
или \*2700  
права членов кассы 02-6752019  
обращения населения 02-6752183

#### Леумит

www.leumit.co.il  
Тель-Авив, Шпринцак 23, 64738 03-6970303  
телефонный информационный центр 1-700-507-507

#### Маккаби

www.maccabi-health.co.il  
Тель-Авив, 68125 п/я 50493 03-5143501  
факс 03-5143822  
телефонный информационный центр 1-700-50-5353  
\*3555

#### Меухедет

www.meuhedet.co.il  
Тель-Авив, 68125 п/я 50493 03-5143501  
факс 03-5143822  
телефонный информационный центр 1-222-38-33  
\*3833

### Экстренная медицинская помощь

**Скорая помощь «Маген Давид Адом»** 101  
факс для слабослышащих 1-800-500-101  
www.mda.org.il

Граждане, желающие оказать помощь «Маген Давид Адом», могут обратиться в Отдел добровольцев Тель-Авив, Игаль Алон 60 03-6300228/9  
факс 03-6301405

### Медицинские центры

**«Алин» – для детей с нарушениями развития**  
Шмарьягу Левин, Иерусалим 02-6494222

**«Асаф а-Рофе»** Црифин 08-9779999

**«Ассута»**  
www.assuta.co.il 03-7644000  
Тель-Авив, ул а-Барзель 20 03-7644444

**«Барзилай»** а-Гистадрут 3, Ашкелон 08-6745555

**«Бней Цион»** Элиягу Голомб 47, Хайфа 04-8359359

**«Вольфсон»** Холон 03-5028211

**Герцлия** Рамат Ям 7 09-9592555

**«Гилель Яфе»** Хадера 04-6304304

**«Каплан»** Реховот 08-9441211

**«Кармель»** Михаль 7, Хайфа 04-8250211

**«Ланиадо»** Кирьят Цанз, Нетания 09-8604666

**«Рабин»** (Белинсон) 03-9377377  
Жаботински, Петах-Тиква 03-9372372

**Рамат Авив** Эйнштейн 40, Тель-Авив 03-6401222

**«Рамат Марпе - Ассута»** 08-6747690  
а-Гвура 3, Ашкелон

**«Рамбам»** Хайфа 04-8542222

**«Реут»** Тель-Авив 03-6383666

**«Рупин»** 09-8940888

**«Сапир»** Кфар Саба, Черниховски 45 09-7472555

**«Сорока»** Бен Гурион, Беэр-Шева 08-6400111

**Адаса** Ар а-Цофим Иерусалим 02-5844111

# АДРЕСА И ТЕЛЕФОНЫ

<b>Адаса</b> Эйн Карем Иерусалим	02-6777111	<b>Центр судебной медицины</b> Дерех Бен Цви 67, Тель-Авив	03-5127878
<b>«Хорев»</b> Хорев 15, Хайфа	04-8305222	<b>Центр судебной психиатрии</b> Рамле	08-9776680
<b>«Шаарей Цедек»</b> Иерусалим	02-6555111	<b>«Шмуэль а-Рофе»</b> гериатрическая Беэр Яков	08-9258666
<b>«Шибба»</b> Рамат Ган	03-5303030	<b>ОБЩЕСТВЕННЫЕ И ДОБРОВОЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ</b>	
<b>«Шнейдер»</b> детский Каплан 14, Петах-Тиква	03-9253253	<b>Общество защиты прав больных</b> Тель-Авив, п/я 47002 03-6022934 www.patients-rights.org.il info@patients-rights.org	
<b>«а-Эмек»</b> Афула	04-6494000	<b>«Эйтан»</b> израильское общество редких заболеваний Тель-Авив, Пакин 5, п/я 6349, 03-6021055	
<b>Больницы</b>		<b>Кав ле-хаим</b> добровольный центр помощи больным детям www.kavlachayim.co.il kavlachayim@kavlachayim.co.il Центральное отделение Петах-Тиква. ул. Гонен 15	03 -9250500 1-700-70-70-12
<b>«Бикур Холим»</b> Штраус 5, Иерусалим	02-6464111	<b>Эзра ле-марпе</b> www.ezra-lemarpe.org центр помощи больным Бней-Брак, а-Хида 28 п/я 518, 51104	03-5777000 факс 03-6761489
<b>«Герцог»</b> Гиват Шауль, Иерусалим	02-5316811	<b>Яд Сара</b> добровольное общество по медицинской реабилитации больных и престарелых www.yadsarah.org.il	
<b>«Герцфельд»</b> Гедера	08-8595222	Иерусалим Кирият Вайнберг, Герцль 124	02-6444444
<b>«Зив»</b> Цфат	04-6828811	Тель-Авив Заменгоф 37	03-5242571 03-5238974
<b>Итальянский госпиталь</b> а-Мегиним 106, Хайфа	04-8514294	Хайфа больница «Рамбам»	04-8542254 04-8507926
<b>«Ихиллов»</b> Вайцман 6, Тель-Авив	03-6974444	Беэр-Шева Эвен Гвириоль 10	08-6482999
<b>«Йосефталь»</b> Эйлат	08-6358011		
<b>«Кирият Беньямин»</b> Лилиенблюм 37, Кирият Ата	04-8447305		
<b>«Левинштейн»</b> Раанана	09-7709090		
<b>«Мисгав ла-Дах»</b> Хизкиягу а-Мелех 27, Иерусалим	02-5678444		
<b>«Нагария»</b> Нагария	04-9107101		
<b>«Пория»</b> Тверия	04-6652211		
<b>«Санитас»</b> Райнес 18, Тель-Авив	03-5225171		
<b>«Флиман»</b> реабилитационная Хайфа	04-8307070		
<b>Французский госпиталь</b> Шивтей Исраэль 2, Иерусалим	02-6264724		
<b>Хансен»</b> Маркус 17, Иерусалим	02-5611381		

# АДРЕСА И ТЕЛЕФОНЫ

## Совет по борьбе со СПИДом

www.aidsisrael.org.il  
открытая телефонная линия 03-5613300

## Общество охраны здоровья женщины

www.iaawh.co.il  
iaawh@netvision.net.il  
Иерусалим, а-Раби Аши 4 02-6481530  
п/я 46155 факс 02-6793692

## Информационный центр здоровья женщины

03-9376395  
факс 03-9376396

## «Эхат ми-теша»

www.onein9.org.il  
callus@onein9.org.il  
общество женщин, пострадавших от рака груди  
Тель-Авив, Усышкин 100 03-6021717  
открытая линия 1-800-363-400

## Ахава ле-хаим

общество больных раком – выходцев из СНГ  
Иерусалим, Яффо 36 02-6254138/9  
02-6254654  
факс 02-6254649

## Леилахем бе-яхад

общество родителей детей, больных раком  
Нагария, а-Ракефет 1 04-9927966  
04-9514511

## Лев Рахель

линия поддержки для религиозных женщин,  
больных раком  
Иерусалим, Бейт Натан 02-6433447  
Бейт ва-Ган 50 факс 02-6429579

## Зихрон Менахем

помощь детям, больным раком, и их семьям  
Иерусалим, Бейт ва-Ган 02-6433578  
Рав Франк 23

## Рахши Лев

общество помощи детям, больным раком  
Ашдод, п/я 8394, 77183 08-8523805

## Израильское общество больных эпилепсией

Иерусалим, Аводат Исраэль 4  
открытая круглосуточная линия 02-5000283  
факс 02-5371044

Тель-Авив, а-Мелех Джордж 37 03-5255671

## «Инбар»

израильское общество больных ревматическими  
заболеваниями  
Тель-Авив, Эвен Гвиrolь 43 03-6953496  
факс 03-6953042

## Общество больных систик фиброзисом

C.f.@classnet.co.il  
Рамат Ган, Криници 79 03-6702323

## Общество больных диабетом

Ришон ле-Цион, дерех а-Макабим 46  
03-9508222

Иерусалим, Рамат Эшколь 02-5817629  
площадь Залмана Арана 02-5815418

Хайфа, Аба Сильвер 8  
станция здоровья семьи 04-8233777

Беэр-Шева,  
Общественный центр Наамат 08-6286266  
шдерот Ицхак Рагер угол Монтефиори  
в воскресенье с 16.00 до 19.00

## Израильское общество больных юношеским диабетом

Jdf-il@netvision.net.il  
Тель-Авив, Ротшильд 10 03-51601711

## Общество больных паркинсонизмом

Кирьят Бялик, Керен Каемет 22 04-8717367  
п/я 635, 27100 факс 04-8716668

## Общество больных болезнью Альцгеймера и подобными заболеваниями

a-a-l@zahav.net.il  
Рамат Ган, Пардес Кац  
Усышкин 22, п/я 8261, 52181 03-5787660

## «Авив»

израильское общество для больных с нарушением  
питания  
Обращения по почте или по интернету  
Рамат Ган, Бецалель 54, п/я 108  
www.solgar.co.il/aviv/new/index.html

# АДРЕСА И ТЕЛЕФОНЫ

## Шахаф

открытая линия по вопросам анорексии и булимии  
08-9357035

## «Ила»

израильское общество больных остеопорозом и заболеваниями костей  
Пардес Хана, Каньонит, 09-6274549  
а-Ораним 10, п/я 1513, 37000 1-700-50-68-50

## Израильское общество больных рассеянным склерозом

Тель-Авив, Йегуда а-Леви 75 03-5607830

## «Энош»

общество больных психическими заболеваниями  
www.enosh.org.il

Рамат а-Шарон, а-Харошет 3 03-5400672  
факс 03-5400474

Иерусалим, Тальпиот, Йегуда 29 02-6724723  
факс 02-6731875

Тель-Авив, Бенвеништи 4 03-6815032

Хайфа и Север, Гдалиягу 22 04-8236489

Беэр-Шева и Юг, шдерот Бен Гурион 14 08-6273404

## Бе-нафшену

открытая линия для психических больных и членов их семей  
<http://benafshenu.jerusalem.muni.il/main.html>

Тель-Авив 03-5283744

Иерусалим 02-6722554

## «Итмодедут»

общество помощи психическим больным

Рамат а-Шарон, п/я 4665 03-5494911  
факс 03-5495931

Иерусалим 02-5000848  
02-5373675

## «Уцма»

исполнительный комитет семей душевнобольных  
03-5283744  
02-6722554

## КУДА ЗВОНИТЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

Полиция	100
Скорая помощь	101
Пожарная служба	102
Городская информационная служба	106
Открытая линия по борьбе с насилием в семье	1-800-220-000
Открытая линия для жертв сексуального насилия	1202
Служба психологической помощи ЭРАН	открытая линия 1201
Открытая линия при Министерстве соцобеспечения	118
Банк крови	177-022-5911
Центр по проверке отравляющих веществ	04-8541900
Открытая линия для мужчин и подростков	1203, 03-5179179
Открытая линия для пожилых людей	1-700-50-1201
Открытая линия для военнослужащих	*2201
Открытая линия для религиозных женщин	02-6730002
Открытая линия для религиозных мужчин	02-5328000
Служба кардиологической скорой помощи «Натали» экстренные вызовы	1-800-800-666, 03-5757788
НАТАЛЬ – центр психологической помощи, пострадавшим в терактах	1-800-363-363
Неотложная стоматологическая помощь при Профсоюзе стоматологов (круглосуточно)	1-800-773-773





# ДРУГИЕ ИЗДАНИЯ ОТДЕЛА

- Первый год. Справочник репатрианта
- Первые шаги. Буклет
- Субсидии. Буклет

## Из серии «Общая информация»:

- Национальное страхование
- Работа
- Жилье
- Служба в Армии
- Образование
- Изучение иврита
- В помощь пенсионеру

## Из серии «Профессия в Израиле»:

- Научные работники
- Учителя
- Медицинские сестры
- Врачи
- Деятели искусств
- Спортсмены и тренеры
- Лицензии на работу

## Из серии «Разное по тематике»:

- Полезные адреса и телефоны
- Компас репатрианта. Товары и услуги
- Компас репатрианта. Деньги и банки
- Компас репатрианта. Транспорт в Израиле
- Компас репатрианта. Жилье. Вопросы и ответы
- Компас репатрианта. Страхование
- Компас репатрианта. Женщина в обществе и дома
- Компас репатрианта. Права потребителя
- Компас репатрианта. Ваши права на работе
- Информационный бюллетень «Я и полиция».
- В помощь инвалидам
- Запись в больничные кассы. Буклет
- «Не зная броду». Буклет
- Найти человека. Буклет
- Центры профессиональной ориентации. Буклет
- Улицы рассказывают
- Карта Израиля

Издания отдела можно заказать по адресу:

אגף מידע ופרסום  
המשרד לקליטת העלייה  
מערכת רוסיית  
רח' הלל 15, ירושלים 94581

Не забудьте указать:

Имя \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_

Почтовый индекс \_\_\_\_\_





קליטת  
עלייה

הופק על ידי  
אגף מידע ופרסום  
המשרד לקליטת העלייה  
רח' הלל 15 ירושלים 94581  
כל הזכויות שמורות ©  
ירושלים

МИНИСТЕРСТВО АБСОРБЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ИНФОРМАЦИИ И ПУБЛИКАЦИЙ  
94581 Иерусалим, ул. Гилель 15  
Все права сохраняются

Руководитель департамента: **Ида Бен-Шитрит**  
Материал подготовили: **Илья Шейнберг, Лена Фикс**

[www.klita.gov.il](http://www.klita.gov.il)  
e-mail: [info@moia.gov.il](mailto:info@moia.gov.il)

Иерусалим 2010  
Reg. No 1106010392