

The Traveller's Handbook

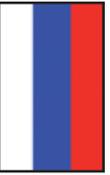
for people with epilepsy



Produced as a service to epilepsy



ИНСТРУКЦИИ ПО ПЕРВОЙ ПОМОЩИ



Что Вам следует делать, если у меня случится приступ с судорогами

- Защитить мою голову.
- Не сдерживать мои движения, кроме, если я нахожусь в опасности.
- Не кладите ничего в мой рот, особенно Ваши пальцы.
- Когда приступ закончится, разговаривать со мной, положить меня на бок, чтобы мне было легче дышать.
- Дать мне отдохнуть и успокоить, когда приступ закончится.

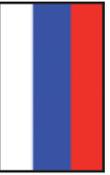
Пожалуйста, обратите внимание
Обычно не нужно вызывать медперсонал, если только приступ не длится для меня дольше, чем обычно, или если приступ с судорогами происходит один за другим.

Если у меня случился приступ без судорог

- Не сдерживайте меня, кроме, если я нахожусь в опасности.
- Успокойте меня во время состояния замешательства, которое может следовать после приступа.
- Оставайтесь со мной до тех пор, когда я буду находиться полностью в сознательном состоянии и способен разговаривать с Вами.

Спасибо за Вашу помощь

ЛЕЧЕНИЕ



- Следите за регулярным приемом лекарств. Проверьте разницу во времени с местом, куда Вы собираетесь отправиться перед путешествием и распределите прием лекарств подходящим образом. Проконсультируйтесь с Вашим врачом, если вы не уверены.
- Положите Ваш рецепт на лекарства и письмо доктора с детальным описанием Вашего состояния в ручную кладь. Оставьте все лекарства в их оригинальных упаковках. Осведомитесь перед поездкой с ограничениями на количество лекарств, которые Вы имеете право перевозить.
- Возьмите с собой рецепт врача, чтобы Вы могли приобрести лекарство во время путешествия. В некоторых странах, для покупки лекарства Вам будет необходим рецепт местного врача, поэтому Вам следует знать родовое название Вашего лекарства. Вы можете осведомиться по этому вопросу на сайте Международной лиги борьбы с эпилепсией (ILAE), www.ilae-epilepsy.org/Visitors/Centre/AEDs
- Если перед поездкой Вам необходимо сделать вакцинацию, проконсультируйтесь с Вашим доктором о взаимодействии вакцинации с Вашим лекарством и болезнью.
- Избегайте приема алкоголя в большом количестве и невысыпания.



ОБЩИЙ СОВЕТ



Советы для путешествия

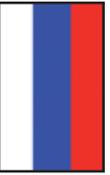
- Проверьте положения/ограничения безопасности каждого из аэропортов/портов через которые Вы будете следовать, так как они регулярно могут изменяться.
- Имейте при себе достаточное количество лекарств в ручной клади на время поездки в обе стороны.
- Постарайтесь хорошо выспаться перед или после долгого путешествия.
- Если Вам необходимы специальные удобства для путешествия (например, еда, транспорт), убедитесь, что Вы согласовали эти вопросы с туроператором/авиакомпаниями.



Питье

- Старайтесь избежать обезвоживания, особенно, если Вы находитесь в жарком климатическом поясе, помните, что большое количество жидкости может вызвать приступы.
- Алкоголь может вступить в реакцию с лекарствами против эпилепсии. Избегайте чрезмерного питья и помните, жара может увеличить эффект алкоголя.

Еда



- Старайтесь регулярно принимать пищу, так как низкое содержание сахара в крови может вызвать приступы. Берите с собой перекусы, если Вы отправляетесь на неограниченное время или на долгий период.



Сон

- Во время путешествия за границу может сбиться Ваш привычный график сна. Постарайтесь соблюдать количество часов, которые обычно спите.

На улице

- Будьте предусмотрительны за границей также, как и дома. Езда на велосипеде - носите шлем и избегайте загруженные дороги.

Ходьба – не подходите близко к краю тротуара и будьте осторожны возле водоемов. Переходите дорогу в указанных местах или пользуйтесь подземным переходом.

Общественный транспорт – соблюдайте расстояние от края на остановке, дверей транспорта и избегайте поездки на втором этаже в автобусе.



Жилье

- Перед бронированием жилья, убедитесь, что оно соответствует Вашим персональным требованиям безопасности. Например, находится на первом этаже/предусмотрено использование инвалидного кресла, если необходимо; наличие лифта на верхние этажи; душ в ванной комнате.

Ночная жизнь

- Ночные клубы и некоторые бары могут быть опасны для Вас, если у Вас светочувствительная эпилепсия. В таком случае, будет лучше их избегать.

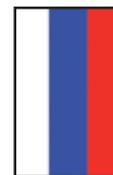
Спорт

- Заниматься водными видами спорта, такими как плавание или рыбная ловля, лучше вместе с другом или родственником, кто бы мог предоставить помощь в случае необходимости. Носите защитный головной убор во время езды на велосипеде или лошади. Убедитесь, что Вы застрахованы прежде, чем заниматься рискованным видом спорта!



Здоровье

- Некоторые болезни могут повлиять на Ваше лечение, включая инфекционные болезни и диарею. Вам следует обратиться к врачу, если они не прекратятся больше, чем через 24 часа.

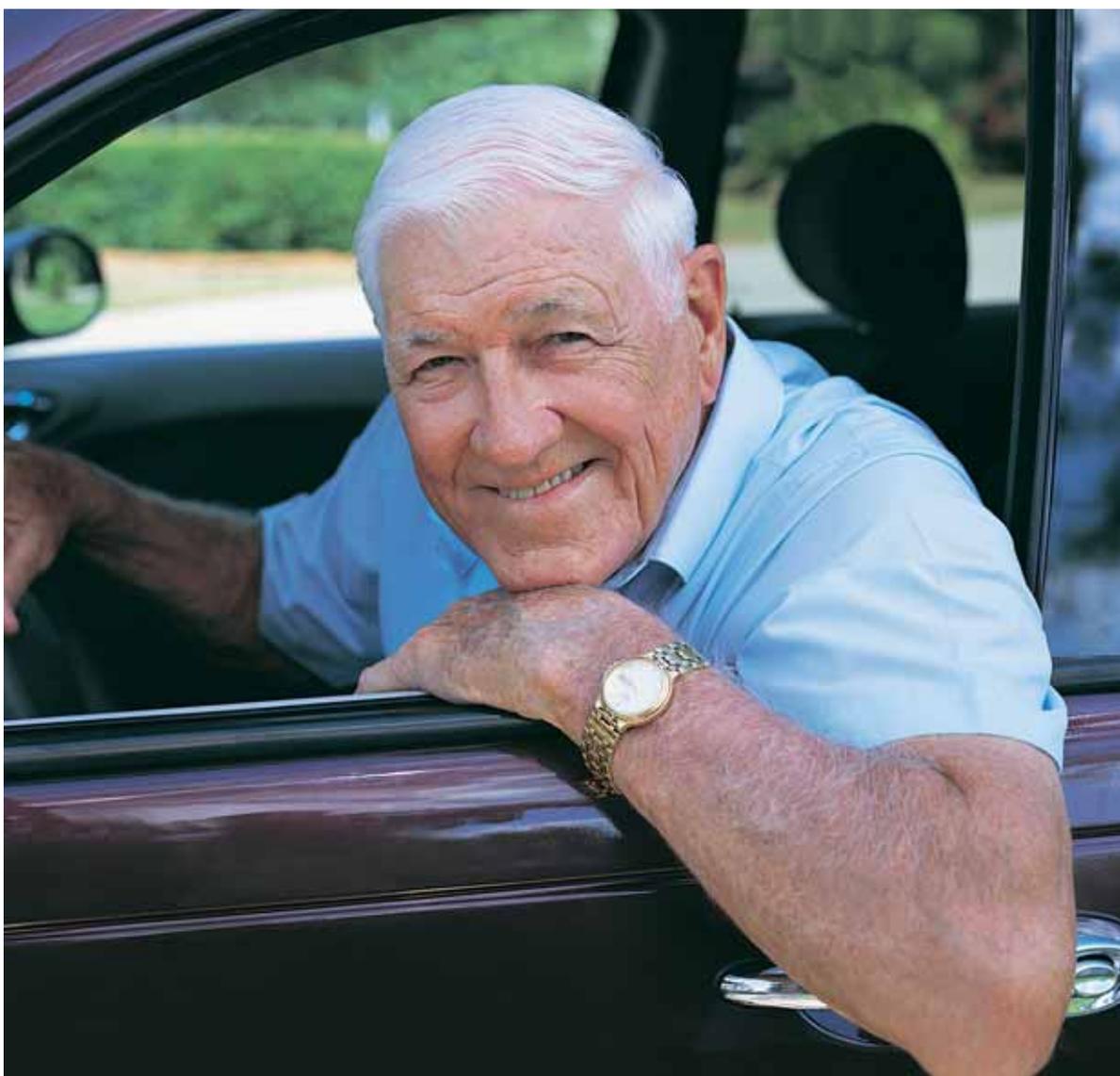


Страховка

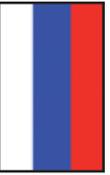
- Возьмите с собой детали Вашей медицинской страховки. Граждане ЕС, также, должны иметь при себе Европейскую Карточку Медицинского Страхования (для детального ознакомления смотрите сайт ЕС). Сохраняйте все чеки и подтверждения расходов на лечение во время путешествия, так как страховая компания потребует их.

Вождение автомобиля

- Если Вы собираетесь водить машину за границей, проверьте существуют ли в этой стране ограничения для водителей с эпилепсией. Вы можете найти необходимую информацию по стране, куда намереваетесь поехать, в компаниях по прокату машин и на соответствующих веб-сайтах.



ПОЛЕЗНЫЕ ФРАЗЫ



- 1 Где ближайшая аптека?
- 2 Где ближайшая приемная врача?
- 3 Где ближайший госпиталь?
- 4 Пожалуйста, вызовите доктора/скорую помощь.
- 5 У меня эпилепсия.
- 6 Я принимаю лекарство один/ два/ три /четыре раза в день.
- 7 Я принимаю следующие лекарства от эпилепсии...
- 8 Я полностью контролируемый, принимая эти лекарства.
- 9 У меня 2/ 4/ 6/ 8/ 12/ 20/ 40 приступов в неделю/ месяц /год, обычно
- 10 Во время приступа я обычно не теряю сознание.
- 11 Я всегда теряю сознание во время приступа.
- 12 Мои приступы обычно длятся несколько минут.
- 13 После приступа мне нужно несколько минут/ часов, чтобы вернуться в здоровое состояние.
- 14 Обычно я не раню себя во время приступа.
- 15 Вы отвезете меня в отель?
- 16 Не вызовите ли Вы такси, пожалуйста?
- 17 Не могли бы ли Вы позвать моего друга, пожалуйста?
- 18 Я (он/ она) не нуждаюсь(ется) в скорой помощи. Через несколько минут я (он/ она) прииду(дет) в себя.

PERSONAL INFORMATION

Name

Address

Country

Age

Contact Tel Number

Home

Holiday

MY EPILEPSY INFORMATION

Seizure Type.....

I usually recover inminutes

Current Treatment

Drug Name

Daily Dose