



International Bureau for Epilepsy



THE TRAVELLER'S HANDBOOK

for people with epilepsy



CHOOSE LANGUAGE DILINIZI SeçİN SPRACHE WÄHLEN اللغة اختيار Izaberite jezik CHOISIR UNE
LANGUE KIES DE GEWENSTE TAAL SELECCIONE EL IDIOMA ВЫБЕРИТЕ ЯЗЫК SCEGLI LA
LINGUA IZABERITE JEZIK ZGJIDH GJUHEN 选择语言 ESCOLHA IDIOMA CHOOSE LANGUAGE DILINIZI
SeçİN SPRACHE WÄHLEN اللغة اختيار Izaberite jezik KIES DE GEWENSTE TAAL ВЫБЕРИТЕ ЯЗЫК SCEGLI LA LINGUA
IZABERITE JEZIK ZGJIDH GJUHEN 选择语言 ESCOLHA IDIOMA CHOOSE LANGUAGE DILINIZI SeçİN SPRACHE
WÄHLEN اللغة اختيار CHOISIR UNE LANGUE SELECCIONE EL IDIOMA Izaberite jezik CHOISIR UNE LANGUE



ALBANIAN



CROATIAN



ENGLISH



GREEK



MANDARIN



RUSSIAN



SPANISH



ARABIC



CZECH



FRENCH



HUNGARIAN



PERSIAN



SERBIAN



TURKISH



CANTONESE



DUTCH



GERMAN



ITALIAN



PORTUGUESE



SLOVENIAN

THIS HANDBOOK (IN PDF FORMAT) WILL BE UPDATED REGULARLY AND WILL BE AVAILABLE
ONLINE AS A DOWNLOAD FROM WWW.IBE-TRAVELHANDBOOK.ORG. IF YOU WISH TO BE
NOTIFIED OF UPDATES, PLEASE EMAIL UPDATE@IBE-TRAVELHANDBOOK.ORG AND YOU WILL
BE NOTIFIED AS SOON AS UPDATES ARE AVAILABLE.



Inspired by **patients.**
Driven by **science.**

THE EPILEPSY TRAVELLER'S HANDBOOK
IS SUPPORTED BY AN EDUCATION
GRANT FROM UCB



Contents



FIRST AID INSTRUCTIONS



MEDICATION



GENERAL ADVICE



USEFUL PHRASES



DRIVING INFORMATION



EMERGENCY INFORMATION



HEALTH INSURANCE



HELPLINES



EPILEPSY ASSOCIATIONS



VISIT IBE TRAVEL HANDBOOK
WEBSITE





	FIRST AID INSTRUCTIONS	MEDICATION	GENERAL ADVICE	USEFUL PHRASES	DRIVING INFORMATION
EMERGENCY INFORMATION	HEALTH INSURANCE	HELPLINES	EPILEPSY ASSOCIATIONS	VISIT WEBSITE	

FIRST AID INSTRUCTIONS



WHAT YOU SHOULD DO IF I HAVE A SEIZURE WITH CONVULSIONS:

- Protect my head.
- Do not restrain my movements unless I am in immediate danger.
- Do not put anything in my mouth, especially your fingers.
- Once the seizure is over, speak to me and put me on my side so that I can breathe more easily.
- Let me rest and reassure me when the seizure is over.

Please note

It is not usually necessary to call for medical attention unless the seizure lasts longer than is usual for me, or if I have one seizure with convulsions after another.



WHAT YOU SHOULD DO IF I HAVE A SEIZURE WITHOUT CONVULSIONS:

- Do not restrain me unless I am in immediate danger
- Reassure me during the period of confusion that may follow my seizure.
- Stay with me until I am fully aware and able to talk to you.

Thank you for your help

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH



	FIRST AID INSTRUCTIONS	MEDICATION	GENERAL ADVICE	USEFUL PHRASES	DRIVING INFORMATION
EMERGENCY INFORMATION	HEALTH INSURANCE	HELPLINES	EPILEPSY ASSOCIATIONS	VISIT WEBSITE	

MEDICATION



- Be sure to continue taking your medication at regular intervals as prescribed. Check the time difference at your destination before you travel and adjust your medication time gradually to suit. Talk to your doctor before you travel, if you are unsure.
- Carry your prescription medicine and your doctor's letter with details of your condition in your hand luggage. Keep all medication in the original packaging. Check out any restrictions on the amount of medication that you can carry, before you travel.
- Carry your doctor's prescription with you so that you can replace your medication while travelling. In certain countries, you may need a local doctor's prescription, so know the generic name of your drug.
- If you need to have vaccinations for your destination, ask your doctor if they will affect your medication or your epilepsy.
- Avoid too much alcohol and too little sleep.

LOST OR STOLEN MEDICATION

- It is recommended that you always take your medication with you. However, if, for any reason it is lost or stolen, please:



CLICK HERE FOR INFORMATION

CHOOSE TRANSLATION
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH



FIRST AID
INSTRUCTIONS

MEDICATION

GENERAL
ADVICE

USEFUL PHRASES

DRIVING
INFORMATION

EMERGENCY
INFORMATION

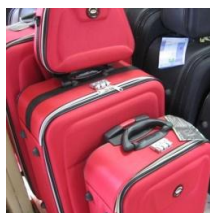
HEALTH
INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

GENERAL ADVICE



TIPS FOR TRAVELLING

- Check on current security regulations and restrictions for each airport or port through which you will travel. These can change regularly.
- Carry sufficient medication in your hand luggage for the duration of your outbound and inbound journeys.
- Try to ensure that your sleep pattern is not disrupted before or during a long journey.
- If you require any special travel facilities (e.g. dietary, transport), be sure to arrange this well in advance with the travel company/airline.



DRINKING

- While trying to avoid dehydration on a holiday, especially if you are in a hot climate, remember that too much liquid can cause seizures.
- Alcohol can interfere with anti-epilepsy drugs. Avoid drinking to excess and remember that when on holiday in a hot climate, the heat can increase the effect of alcohol.



EATING

- Try to eat regularly, as low blood sugar can cause seizures.
- Bring snacks with you if you are travelling at irregular hours or for a long period.

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH



FIRST AID
INSTRUCTIONS

MEDICATION

GENERAL
ADVICE

USEFUL PHRASES

DRIVING
INFORMATION

EMERGENCY
INFORMATION

HEALTH
INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

GENERAL ADVICE



SLEEPING

- Travelling abroad can disrupt sleep patterns. Try to maintain the normal number of hours that you sleep.



GETTING AROUND

- Take the same precautions abroad as you would at home.
- Cycling - helmets should be worn and very busy roads avoided.
- Walking - avoid walking close to the outside edge of pavements and take care near water. Cross the road at a marked crossing or use the pedestrian bridges or subway passages.
- Public Transport - keep away from the edge of the station platform, stand clear of any doors and avoid travelling upstairs on a bus.



ACCOMMODATION

- Before booking accommodation, check that it meets all your personal safety requirements. For example, ground floor/wheelchair accessible if necessary; an elevator to all upper floors; a shower in the bathroom



	FIRST AID INSTRUCTIONS	MEDICATION	GENERAL ADVICE	USEFUL PHRASES	DRIVING INFORMATION
EMERGENCY INFORMATION	HEALTH INSURANCE	HELPLINES	EPILEPSY ASSOCIATIONS	VISIT WEBSITE	



NIGHTLIFE

- Nightclubs and some bars may have strobe or flashing lights and be a risk if you have photosensitive epilepsy. If this is the case, they are best avoided.



SPORT

- Sport involving water, such as swimming or fishing, can be safely enjoyed as long as you are with a friend or relative who can assist in the case of an emergency. Wear protective headgear if you are cycling or horse riding. Be sure to check that you are covered by your insurance policy before taking part in any risk sport!



HEALTH

- Certain illnesses will affect your medication including infections and diarrhoea. You should seek medical attention if you suffer from either of these conditions for more than 24 hours.



	FIRST AID INSTRUCTIONS	MEDICATION	GENERAL ADVICE	USEFUL PHRASES	DRIVING INFORMATION
EMERGENCY INFORMATION	HEALTH INSURANCE	HELPLINES	EPILEPSY ASSOCIATIONS	VISIT WEBSITE	

USEFUL PHRASES



SOME USEFUL PHRASES YOU MAY FIND HELPFUL DURING YOUR TRIP.

- Where is the nearest pharmacy?
- Where is the nearest doctors' surgery?
- Where is the nearest hospital?
- Please call a doctor/ambulance.
- I have epilepsy.
- I take my medication once/twice /three times/four times daily.
- I take the following drugs for my epilepsy.....
- I am completely controlled using this medication.
- I have about 2/4/6/8/12/20/40 seizures per week/month/year, usually.
- I don't usually lose consciousness during a seizure.
- I always lose consciousness during a seizure.
- My seizures usually last several minutes.
- After a seizure it takes me several minutes/hours to become fully aware.
- I don't normally injure myself during a seizure.
- Will you take me to my hotel?
- Will you please call a taxi?
- Will you please call my friend?
- I (he/she) do (does) not need an ambulance.
- In a few minutes. I (he/she) will be recovered.

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH



FIRST AID
INSTRUCTIONS

MEDICATION

GENERAL
ADVICE

USEFUL PHRASES

DRIVING
INFORMATION

EMERGENCY
INFORMATION

HEALTH
INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

DRIVING INFORMATION



This information is intended as only a guideline and is subject to change. Anyone intending to drive abroad should ensure that they meet the local regulations before driving abroad. Any information provided here or on the website is considered correct at the time of publication but please be advised that local regulations can change without notice.

If in doubt, please contact the relevant **local Epilepsy Organisation**.



CHOOSE
LANGUAGE


ALBANIAN


ARABIC


CANTONESE


CROATIAN


CZECH


DUTCH


ENGLISH


FRENCH


GERMAN


GREEK


HUNGARIAN


ITALIAN


MANDARIN


PERSIAN


PORTUGUESE


RUSSIAN


SERBIAN


SLOVENIAN


SPANISH


TURKISH

 	FIRST AID INSTRUCTIONS	MEDICATION	GENERAL ADVICE	USEFUL PHRASES	DRIVING INFORMATION
EMERGENCY INFORMATION	HEALTH INSURANCE	HELPLINES	EPILEPSY ASSOCIATIONS	VISIT WEBSITE	

HEALTH INSURANCE

TRAVELLING IN EUROPE

Bring details of your medical insurance with you when travelling. EU citizens should also carry their European Health Insurance Card (see EU website for details). Keep receipts and record of any medical expenses you may have while travelling, as insurance claims will require them.

THE EUROPEAN HEALTH INSURANCE CARD

As of 2012, 31 countries in Europe participate: the member states of the European Economic Area (EEA) plus Switzerland.

HOW TO APPLY FOR THE EHIC:

Click on a country name to find out how to apply for a European Health Insurance Card in:



 Austria	 Belgium	 Bulgaria	 Cyprus
 Czech Republic	 Denmark	 Estonia	 Finland
 France	 Germany	 Greece	 Hungary
 Iceland	 Ireland	 Italy	 Latvia
 Liechtenstein	 Lithuania	 Luxembourg	 Malta
 Netherlands	 Norway	 Poland	 Portugal
 Romania	 Slovakia	 Slovenia	 Spain
 Sweden	 Switzerland	 United Kingdom	

CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH



Obsah

- ➡ PRVNÍ POMOC
- ➡ LÉKY
- ➡ OBECNÉ RADY
- ➡ UŽITEČNÉ FRÁZE
- ➡ INFORMACE PRO ŘIDIČE
- ➡ TÍŠŇOVÉ LINKY
- ➡ ZDRAVOTNÍ POJIŠTĚNÍ
- ➡ INFORMAČNÍ LINKY PRO LIDI S EPILEPSÍÍ
- ➡ ORGANIZACE LIDÍ S EPILEPSÍÍ



NAVŠTIVTE WEBOVÉ STRÁNKY IBE
VĚNOVANÉ PŘÍRUČCE NA CESTY





PRVNÍ POMOC

LÉKY

OBEČNÉ RADY

UŽITEČNÉ FRÁZE

INFORMACE PRO
ŘIDIČE

TÍŠŇOVÉ LINKY

ZDRAVOTNÍ
POJIŠTĚNÍINFORMAČNÍ
LINKY PRO LIDI S
EPILEPSÍORGANIZACE
LIDÍ S EPILEPSÍNAVŠTIVTE WEBOVÉ STRÁNKY IBE
VĚNOVANÉ PŘÍRUČCE NA CESTY

PRVNÍ POMOC



CO BYSTE MĚL/A DĚLAT, JESTLIŽE DOSTANU ZÁCHVAT S KŘEČEMI:

- Chraňte mi hlavu.
- Neomezujte můj pohyb, pokud nejsem v bezprostředním ohrožení.
- Nevkládejte mi nic do úst, zvláště ne své prsty.
- Po skončení záchvatu na mě začněte mluvit a položte mě na bok, aby se mi lépe dýchalo.
- Po záchvatu mě nechte odpočinout a uklidňujte mě.

Poznámka:

Jestliže záchvat netrvá déle, než je u mne obvyklé, nebo jestliže nemám několik záchvatů s křečemi hned po sobě, obvykle není nutné přivolat lékaře.



CO BYSTE MĚL/A DĚLAT, JESTLIŽE DOSTANU ZÁCHVAT S KŘEČEMI:

- Neomezujte můj pohyb, pokud nejsem v bezprostředním ohrožení.
- Během zmatenosti, která může následovat po záchvatu, mne uklidňujte.
- Zůstaňte se mnou, dokud nebudu plně při vědomí a dokud Vám nebudu schopen/schopna odpovídat..

Děkuji Vám za pomoc.

CHOOSE TRANSLATION



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



PRVNÍ POMOC

LÉKY

OBEČNÉ RADY

UŽITEČNÉ FRÁZE

INFORMACE PRO
ŘIDIČE

TÍŠŇOVÉ LINKY

ZDRAVOTNÍ
POJIŠTĚNÍINFORMAČNÍ
LINKY PRO LIDI S
EPILEPSIÍORGANIZACE
LIDÍ S EPILEPSIÍNAVŠTIVTE WEBOVÉ STRÁNKY IBE
VĚNOVANÉ PŘÍRUČCE NA CESTY

LÉKY



- Nezapomeňte užívat léky v pravidelných intervalech podle předpisu. Před odjezdem si zkontrolujte časový posun v cílovém místě a postupně si upravte čas užívání léků, aby Vám vyhovoval. Nejste-li si jist/a, poraďte se před odjezdem s lékařem.
- Předepsané léky spolu s lékařskou zprávou si uložte do příručního zavazadla. Veškeré léky ponechte v původním obalu. Před odjezdem si zkontrolujte případná omezení týkající se povoleného množství léků.
- Vezměte si s sebou lékařský předpis, abyste si mohl/a během cesty doplnit stav léků. V některých zemích budete možná potřebovat předpis místního lékaře, zjistěte si proto generický název léků, které užíváte.
- Budete-li potřebovat kvůli pobytu v cílovém místě očkování, poraďte se s lékařem, zda nebude mít očkování účinky na léky, které užíváte, nebo na epilepsii.
- Vyvarujte se nadměrného množství alkoholu a nedostatečného množství spánku..

ZTRÁTA NEBO ODCIZENÍ LÉKŮ

- Doporučujeme Vám, abyste léky neustále nosil/a s sebou. Jestliže však z jakéhokoliv důvodu dojde k jejich ztrátě nebo odcizení, pak:

**DALŠÍ INFORMACE NALEZNETE ZDE****CHOOSE
TRANSLATION**

ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



PRVNÍ POMOC

LÉKY

OBEČNÉ RADY

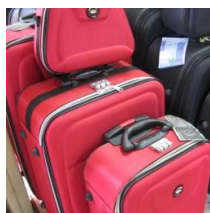
UŽITEČNÉ FRÁZE

INFORMACE PRO
ŘIDIČE

TÍŠŇOVÉ LINKY

ZDRAVOTNÍ
POJIŠTĚNÍINFORMAČNÍ
LINKY PRO LIDI S
EPILEPSIÍORGANIZACE
LIDÍ S EPILEPSIÍNAVŠTIVTE WEBOVÉ STRÁNKY IBE
VĚNOVANÉ PŘÍRUČCE NA CESTY

OBEČNÉ RADY



RADY NA CESTU

- Zkontrolujte si bezpečnostní předpisy a omezení pro každé letiště nebo přístav na cestě. Mohou se pravidelně měnit.
- Připravte si do příručního zavazadla dostatečné množství léků, které Vám vystačí na cestu tam i zpátky.
- Snažte se zajistit, aby před dlouhou cestou nebo během ní u Vás nedošlo k narušení spánku.
- Jestliže potřebujete jakékoliv zvláštní cestovní opatření (např. dietní, přepravní), nezapomeňte si je zajistit u cestovní kanceláře nebo letecké společnosti dostatečně včas.



PITÍ

- Když se budete během dovolené, zejména pak při pobytu v horkém podnebí, snažit zabránit dehydrataci, nezapomínejte na to, že nadměrný příjem tekutin může vyvolat záchvaty.
- Alkohol může mít nežádoucí účinky na léky proti epilepsii. Vyvarujte se nadměrného pití a nezapomeňte na to, že při dovolené v horkém podnebí může horko zvyšovat účinky alkoholu.



JÍDLA

- Snažte se jíst pravidelně, protože nízká hladina cukru v krvi může vyvolávat záchvaty.
- Jestliže cestujete v neobvyklou dobu nebo na delší dobu, vezměte si s sebou svačinu.

CHOOSE
TRANSLATION

ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH

**PRVNÍ POMOC****LÉKY****OBECNÉ RADY****UŽITEČNÉ FRÁZE****INFORMACE PRO
ŘIDIČE****TÍŠŇOVÉ LINKY****ZDRAVOTNÍ
POJIŠTĚNÍ****INFORMAČNÍ
LINKY PRO LIDI S
EPILEPSIÍ****ORGANIZACE
LIDÍ S EPILEPSIÍ****NAVŠTIVTE WEBOVÉ STRÁNKY IBE
VĚNOVANÉ PŘÍRUČCE NA CESTY**

OBECNÉ RADY



SPANÍ

- Cesta do zahraničí může narušit spánkový režim. Snažte se dodržovat normální počet hodin spánku.



TURISTIKA

- V zahraničí dodržujte tatáž opatření jako doma.
- Při jízdě na kole používejte cyklistickou přilbu a vyhýbejte se rušným komunikacím.
- Při chůzi nechoďte po vnějším okraji chodníku a dávejte si pozor poblíž vodních ploch. K přecházení přes silnici používejte značené přechody pro chodce nebo nadzemní či podzemní komunikace pro pěší.
- Při cestování veřejnými dopravními prostředky se nezdržujte na okraji nástupiště, nestůjte před dveřmi a necestujte na horním patře autobusu.



UBYTOVÁNÍ

- Před rezervací ubytování si zkontrolujte, zda u Vás splňuje veškeré požadavky na osobní bezpečnost. Můžete například potřebovat ubytování v přízemí nebo s bezbariérovým přístupem, výtah do všech vyšších pater, sprchu v koupelně



PRVNÍ POMOC

LÉKY

OBEČNÉ RADY

UŽITEČNÉ FRÁZE

INFORMACE PRO
ŘIDIČE

TÍŠŇOVÉ LINKY

ZDRAVOTNÍ
POJIŠTĚNÍ

INFORMAČNÍ
LINKY PRO LIDI S
EPILEPSIÍ

ORGANIZACE
LIDÍ S EPILEPSIÍ

NAVŠTIVTE WEBOVÉ STRÁNKY IBE
VĚNOVANÉ PŘÍRUČCE NA CESTY



NOČNÍ ZÁBAVA

- Noční kluby a některé bary mohou být vybaveny blikajícími světly nebo zdroji světelných efektů, které pro Vás mohou být nebezpečné, trpíte-li fotosenzitivní epilepsií. V takovém případě je lépe se těmto zařízeními vyhnout.



SPORTOVÁNÍ

- Vodní sporty, např. koupání nebo rybaření, pro Vás mohou být bezpečné, bude-li Vás doprovázet známý nebo příbuzný, který Vám v případě potřeby dokáže pomoci. Při jízdě na kole nebo na koni používejte ochrannou přilbu. Před jakýmkoliv riskantním sportovním výkonem si nezapomeňte zkontrolovat, zda se na něj vztahuje pojištění.



ONEMOCNĚNÍ

- Některá onemocnění, včetně infekcí a průjmu, mohou ovlivnit vstřebání a účinnost Vašich léků na epilepsii. Jestliže se u Vás kterékoliv z těchto onemocnění vyskytne a neodezní do 24 hodin, vyhledejte lékaře.



PRVNÍ POMOC

LÉKY

OBEČNÉ RADY

UŽITEČNÉ FRÁZE

INFORMACE PRO
ŘIDIČE

TÍŠŇOVÉ LINKY

ZDRAVOTNÍ
POJIŠTĚNÍINFORMAČNÍ
LINKY PRO LIDI S
EPILEPSIÍORGANIZACE
LIDÍ S EPILEPSIÍNAVŠTIVTE WEBOVÉ STRÁNKY IBE
VĚNOVANÉ PŘÍRUČCE NA CESTY

UŽITEČNÉ FRÁZE



ĚKTERÉ UŽITEČNÉ FRÁZE, KTERÉ SE VÁM MOHOU HODIT PŘI CESTOVÁNÍ

- Kde je nejbližší lékárna?
- Kde je nejbližší ordinace?
- Kde je nejbližší nemocnice?
- Zavolejte lékaře/sanitku.
- Mám epilepsii.
- Užívám léky jednou/dvakrát/třikrát/čtyřikrát denně.
- Užívám tyto léky proti epilepsii ...
- Při užívání těchto léků je onemocnění pod úplnou kontrolou.
- Obvykle mám kolem 2/4/6/8/12/20/40 záchvatů týdně/měsíčně/ročně.
- Během záchvatu obvykle neztrácím vědomí.
- Během záchvatu pokaždé ztrácím vědomí.
- Záchvaty obvykle trvají několik minut.
- Po záchvatu to trvá několik minut/hodin, než jsem zase při plném vědomí.
- Během záchvatu se obvykle nezraním.
- Zavezte mne do hotelu?
- Mohl/a byste mi zavolat taxi?
- Mohl/a byste zavolat mému známému?
- Sanitka není zapotřebí.
- Za pár minut se z toho dostanu/dostane.

CHOOSE
TRANSLATION

ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH

 	PRVNÍ POMOC	LÉKY	OBEČNÉ RADY	UŽITEČNÉ FRÁZE	INFORMACE PRO ŘIDIČE
TÍŠŇOVÉ LINKY	ZDRAVOTNÍ POJIŠTĚNÍ	INFORMAČNÍ LINKY PRO LIDI S EPILEPSIÍ	ORGANIZACE LIDÍ S EPILEPSIÍ	NAVŠTIVTE WEBOVÉ STRÁNKY IBE VĚNOVANÉ PŘÍRUČCE NA CESTY	

INFORMACE PRO ŘIDIČE



Tyto informace jsou pouze orientační a mohou se změnit. Všichni, kdo chtějí řídit v zahraničí, se musí před výjezdem ubezpečit, že splňují místní předpisy. Má se za to, že veškeré informace uvedené zde nebo na webových stránkách jsou v době vydání správné, ale upozorňujeme Vás na to, že se místní předpisy mohou bez oznámení změnit.

V případě pochybností se obraťte na příslušnou **místní organizaci lidí s epilepsií**.



CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH

 	PRVNÍ POMOC	LÉKY	OBEČNÉ RADY	UŽITEČNÉ FRÁZE	INFORMACE PRO ŘIDIČE
TÍŠŇOVÉ LINKY	ZDRAVOTNÍ POJIŠTĚNÍ	INFORMAČNÍ LINKY PRO LIDI S EPILEPSIÍ	ORGANIZACE LIDÍ S EPILEPSIÍ	NAVŠTIVTE WEBOVÉ STRÁNKY IBE VĚNOVANÉ PŘÍRUČCE NA CESTY	

ZDRAVOTNÍ POJIŠTĚNÍ

CESTOVÁNÍ V RÁMCI EVROPY

Během cesty mějte při sobě údaje o zdravotním pojištění. Občané EU by si měli vzít také Evropský průkaz zdravotního pojištění (EHIC) (viz informace na webových stránkách EU). Stvrzenky a záznamy o všech zdravotních výdajích, které uhradíte během cestování, si ponechte, protože je po Vás bude zdravotní pojišťovna požadovat.

EVROPSKÝ PRŮKAZ ZDRAVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ (EHIC)

V roce 2012 bylo do projektu EHIC zapojeno 31 evropských zemí - členské státy Evropského hospodářského prostoru (EHP) a Švýcarsko.

JAK SI ZAŽÁDAT O EHIC:

Klikněte na název země, ve které chcete zažádat o Evropský průkaz zdravotního pojištění:



 Austria	 Belgium	 Bulgaria	 Cyprus
 Czech Republic	 Denmark	 Estonia	 Finland
 France	 Germany	 Greece	 Hungary
 Iceland	 Ireland	 Italy	 Latvia
 Liechtenstein	 Lithuania	 Luxembourg	 Malta
 Netherlands	 Norway	 Poland	 Portugal
 Romania	 Slovakia	 Slovenia	 Spain
 Sweden	 Switzerland	 United Kingdom	

CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH



INHALT

- ➔ ERSTE HILFE ANWEISUNGEN
- ➔ MEDIKATION
- ➔ ALLGEMEINER RAT
- ➔ NÜTZLICHE SPRACHLICHE WENDUNGEN
- ➔ AUTOFAHREN
- ➔ KRANKENVERSICHERUNG
- ➔ NOTFALL-INFORMATIONEN
- ➔ EPILEPSIE-HOTLINES
- ➔ EPILEPSIEVEREINIGUNGEN



BESUCHEN SIE DIE WEBSITE
DES REISEHANDBUCHS



		ERSTE HILFE ANWEISUNGEN	MEDIKATION	ALLGEMEINER RAT	NÜTZLICHE SPRACHLICHE WENDUNGEN	AUTOFAHREN
KRANKENVER- SICHERUNG	NOTFALL- INFORMATIONEN	EPILEPSIE- HOTLINES	EPILEPSIEVEREINI- GUNGEN	BESUCHEN SIE DIE WEBSITE DES REISEHANDBUCHS		

ERSTE HILFE ANWEISUNGEN



SOLLTE ICH EINEN ANFALL MIT KRÄMPFEN UND/ODER ZUCKUNGEN HABEN:

- Schützen Sie meinen Kopf.
- Schränken Sie meine Bewegungen nicht gewaltsam ein, es sei denn, ich käme in Gefahr.
- Stecken Sie bitte nichts in meinen Mund, besonders nicht Ihre Finger.
- Wenn der Anfall vorüber ist und ich wieder bei Bewusstsein bin, dann bringen Sie mich bitte in die stabile Seitenlage.
- Lassen Sie mich ruhen und wirken Sie beruhigend auf mich, wenn der Anfall vorüber ist.
- Es ist normalerweise nicht nötig, den Notarzt zu rufen.

Bitte beachten Sie

Ärztliche Hilfe ist nur nötig, wenn der Anfall länger dauert als gewöhnlich oder wenn ich zwei Anfälle mit Krämpfen und/oder Zuckungen habe ohne das Bewusstsein dazwischen



SOLLTE ICH ANFÄLLE OHNE KRÄMPFE UND/ODER ZUCKUNGEN HABEN

- Schränken Sie meine Bewegungen nicht gewaltsam ein, es sei denn, ich käme in Gefahr.
- Sollte ich nach einem Anfall verwirrt sein, wirken Sie bitte beruhigend auf mich ein.
- Bleiben Sie in meiner Nähe bis ich mein Bewusstsein vollständig wieder erlangt habe und ich nicht mehr verwirrt bin.

Danke für Ihre Hilfe

CHOOSE TRANSLATION
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH

 	ERSTE HILFE ANWEISUNGEN	MEDIKATION	ALLGEMEINER RAT	NÜTZLICHE SPRACHLICHE WENDUNGEN	AUTOFAHREN
KRANKENVER- SICHERUNG	NOTFALL- INFORMATIONEN	EPILEPSIE- HOTLINES	EPILEPSIEVEREINI- GUNGEN	BESUCHEN SIE DIE WEBSITE DES REISEHANDBUCHS	

MEDIKATION



- Vergewissern Sie sich, dass Sie die Medikamente in regelmäßigen Abständen einnehmen. Überprüfen Sie den
- Zeitunterschied in Ihrem Zielort, ehe Sie reisen und gleichen Sie die zeitliche Medikamentenverabreichung danach an. Falls Sie sich unsicher sind, sprechen Sie vor der Reise darüber mit Ihrem Arzt.
- Tragen Sie die verordneten Medikamente und ein Schreiben Ihres Arztes über Einzelheiten Ihres Krankheitsbildes im Handgepäck. Lassen Sie alle Medikamente in ihrer Originalverpackung. Überprüfen Sie, ob es irgendwelche Einfuhrbestimmungen hinsichtlich der Menge des Medikamentes gibt, das Sie bei sich tragen dürfen.
- Nehmen Sie ein Arzt-Rezept mit, für den Fall, dass Sie Ihre Medikamente während der Reise ersetzen müssen. In bestimmten Ländern brauchen Sie dafür die Verordnung eines örtlichen Arztes, daher müssen Sie den Generika-Namen Ihres Medikamentes wissen.
- Wenn Sie für Ihr Reiseziel eine Impfung brauchen, fragen Sie Ihren Arzt, ob die Impfstoffe Auswirkungen auf die medikamentöse Behandlung oder Ihrer Epilepsie haben werden.
- Vermeiden Sie zu viel Alkohol und zu wenig Schlaf.

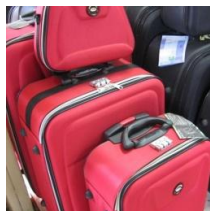


KLICK NOTFALLINFORMATIONEN LESEN

CHOOSE TRANSLATION
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH

		ERSTE HILFE ANWEISUNGEN	MEDIKATION	ALLGEMEINER RAT	NÜTZLICHE SPRACHLICHE WENDUNGEN	AUTOFAHREN
KRANKENVER- SICHERUNG	NOTFALL- INFORMATIONEN	EPILEPSIE- HOTLINES	EPILEPSIEVEREINI- GUNGEN	BESUCHEN SIE DIE WEBSITE DES REISEHANDBUCHS		

ALLGEMEINER RAT



REISETIPPS

- Überprüfen Sie aktuelle Sicherheitsbestimmungen für jeden Flughafen/Hafen durch den Sie reisen werden. Diese können sich in regelmäßigen Abständen ändern.
- Tragen Sie ausreichende Menge Ihrer Medikamente im Handgepäck für die Dauer Ihrer In-und Auslandsreisen.
- Vergewissern Sie sich, dass Ihr Schlafrhythmus vor oder während einer langen Reise nicht unterbrochen wird.
- Falls Sie besondere Reisevorkehrungen (z.B. Diät, Beförderung) treffen müssen, organisieren Sie diese mit der Reiseagentur/ Fluglinie rechtzeitig im voraus.



TRINKEN

- While trying to avoid dehydration on a holiday, especially if you are in a hot climate, remember that too much liquid can cause seizures.
- Alcohol can interfere with anti-epilepsy drugs. Avoid drinking to excess and remember that when on holiday in a hot climate, the heat can increase the effect of alcohol.



ESSEN

- Versuchen Sie regelmäßig zu essen, da ein niedriger Blutzuckerspiegel Anfälle verursachen kann. Nehmen Sie sich immer eine Kleinigkeit zu essen mit, wenn Sie zu unregelmäßigen Zeiten oder für längere Zeit reisen

CHOOSE TRANSLATION
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH

 	ERSTE HILFE ANWEISUNGEN	MEDIKATION	ALLGEMEINER RAT	NÜTZLICHE SPRACHLICHE WENDUNGEN	AUTOFAHREN
KRANKENVER- SICHERUNG	NOTFALL- INFORMATIONEN	EPILEPSIE- HOTLINES	EPILEPSIEVEREINI- GUNGEN	BESUCHEN SIE DIE WEBSITE DES REISEHANDBUCHS	

ALLGEMEINER RAT



SCHLAF

- Der Schlafrhythmus kann durch Auslandsreisen oft gestört werden. Versuchen Sie die Stundenanzahl, die Sie normalerweise für Ihren Schlaf brauchen beizubehalten.



FORTBEWEGUNG

- Halten Sie sich im Ausland an dieselben Vorsichtsmaßnahmen, die Sie in Ihrem Heimatland treffen.
- Fahrrad fahren - Helme sollten getragen und stark befahrene Straßen vermieden werden.
- Laufen - Vermeiden Sie zu nah an der Außenkante des Bürgersteiges zu gehen und seien Sie besonders in der Umgebung von Wassergebieten vorsichtig. Überqueren Sie die Straße an Kreuzungsübergängen oder nutzen Sie die Unterführung.
- Öffentlicher Personenverkehr - Halten Sie sich vom Bahn - steigrand fern, halten Sie ausreichend Abstand zu Türen und vermeiden Sie im Oberdeck eines Busses zu reisen.



UNTERKUNFT

- Bevor Sie eine Unterkunft buchen, überprüfen Sie, dass alle persönlichen Anforderungen berücksichtigt werden können. Zum Beispiel: ebenerdig/notfalls Rollstuhl gerecht, ein Fahrstuhl zu allen Stockwerken, eine Dusche im Bad.

 	ERSTE HILFE ANWEISUNGEN	MEDIKATION	ALLGEMEINER RAT	NÜTZLICHE SPRACHLICHE WENDUNGEN	AUTOFAHREN
KRANKENVER- SICHERUNG	NOTFALL- INFORMATIONEN	EPILEPSIE- HOTLINES	EPILEPSIEVEREINI- GUNGEN	BESUCHEN SIE DIE WEBSITE DES REISEHANDBUCHS	

ALLGEMEINER RAT



NACHTLEBEN

- Der Besuch von Nachtclubs und einigen Bars können bei photosensitiver Epilepsie ein Risiko darstellen. Wenn das der Fall ist, sollten Sie ihn vermeiden.



SPORT

- Sport, auch Wassersport, wie Schwimmen oder Angeln kann sicher genossen werden, so lange ein Freund oder Angehöriger dabei ist und im Notfall helfen kann. Tragen Sie schützende Kopfbedeckung, wenn Sie einen Rad- oder Reitsport ausüben. Vergewissern Sie sich über die Deckung Ihrer Versicherung, ehe Sie irgendeinen Risikosport ausüben!



GESUNDHEIT

- Bestimmte Krankheiten einschließlich Infektionen und Diarrhoe haben Einfluss auf Ihre Medikation. Sollten Sie daran erkranken und nach länger als 24 Stunden zu keiner wesentlichen Besserung kommen, suchen Sie unbedingt einen Arzt auf.

 	ERSTE HILFE ANWEISUNGEN	MEDIKATION	ALLGEMEINER RAT	NÜTZLICHE SPRACHLICHE WENDUNGEN	AUTOFAHREN
KRANKENVER- SICHERUNG	NOTFALL- INFORMATIONEN	EPILEPSIE- HOTLINES	EPILEPSIEVEREINI- GUNGEN	BESUCHEN SIE DIE WEBSITE DES REISEHANDBUCHS	

NÜTZLICHE SPRACHLICHE WENDUNGEN



SOME USEFUL PHRASES YOU MAY FIND HELPFUL DURING YOUR TRIP.

- Wo ist die nächste Apotheke?
- Wo ist die nächste chirurgische Praxis?
- Wo ist das nächste Krankenhaus?
- Rufen Sie bitten einen Arzt/Krankenwagen.
- Ich habe Epilepsie.
- Ich nehme meine Medikamente einmal/zweimal/dreimal/viermal täglich.
- Gegen meine Epilepsie nehme ich die folgenden Medikamente ein...
- Mit dieser Medikation habe ich vollständige Anfallskontrolle.
- Ich habe gewöhnlich zwei/vier/sechs/acht/zwölf/zwanzig/ vierzig Anfälle pro Woche/Monat/Jahr.
- Gewöhnlich verliere ich während eines Anfalls nicht das Bewusstsein.
- Während eines Anfalls verliere ich immer das Bewusstsein.
- Gewöhnlich dauern meine Anfälle einige Minuten an.
- Nach einem Anfall brauche ich mehrere Minuten, um wieder völliges Bewusstsein zu erreichen.
- Normalerweise verletze ich mich nicht während eines Anfalls.
- Würden Sie mich bitte zu meinem Hotel begleiten?
- Würden Sie mir bitte ein Taxi rufen?
- Würden Sie bitte meinen Freund/meine Freundin rufen?
- Ich brauche (er/sie braucht) keinen Krankenwagen. In einigen Minuten werde ich (wird er/sie) wieder bei Bewusstsein sein.

CHOOSE TRANSLATION
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH

 	ERSTE HILFE ANWEISUNGEN	MEDIKATION	ALLGEMEINER RAT	NÜTZLICHE SPRACHLICHE WENDUNGEN	AUTOFAHREN
KRANKENVER- SICHERUNG	NOTFALL- INFORMATIONEN	EPILEPSIE- HOTLINES	EPILEPSIEVEREINI- GUNGEN	BESUCHEN SIE DIE WEBSITE DES REISEHANDBUCHS	

AUTOFAHREN



-  Diese Informationen gibt lediglich eine Richtlinie wieder und kann Änderungen unterliegen. Jeder, der im Ausland Auto fährt, sollte sich, ehe man sich ans Steuer setzt, über die örtlichen Regelungen vergewissert haben. Alle Informationen, die auf dieser Website zum Zeitpunkt der Veröffentlichung erscheinen sind korrekt. Bitte beachten Sie trotzdem den Hinweis, dass sich örtliche Regularien ohne Bekanntmachung ändern können.

Im Zweifelsfall bitte die örtlichen **Epilepsieorganisationen** kontaktieren.



		ERSTE HILFE ANWEISUNGEN	MEDIKATION	ALLGEMEINER RAT	NÜTZLICHE SPRACHLICHE WENDUNGEN	AUTOFAHREN
KRANKENVER- SICHERUNG	NOTFALL- INFORMATIONEN	EPILEPSIE- HOTLINES	EPILEPSIEVEREINI- GUNGEN	BESUCHEN SIE DIE WEBSITE DES REISEHANDBUCHS		

KRANKENVERSICHERUNG

IN EUROPA REISEN

Wenn Sie unterwegs sind, nehmen Sie Informationen zu Ihrer Krankenversicherung mit. EU-Bürger sollten Ihre Europäische Krankenversicherungskarte (siehe EU Website) bei sich tragen. Behalten Sie Belege auf und notieren Sie Ausgaben, die Sie für die Medikation während der Reise aufbringen, da Versicherungen danach verlangen.

DIE EUROPÄISCHE KRANKENVERSICHERUNGSKARTE (EHIC)

Seit 2012 nehmen 31 Länder in Europa daran teil: Die Mitgliedsstaaten des Europäischen Wirtschaftsraumes sowie die Schweiz.

EHIC ANFORDERN

Klicken Sie auf den Ländernamen und finden Sie heraus, wie Sie die Europäische Krankenversicherungskarte anfordern in:

 Austria	 Belgium	 Bulgaria	 Cyprus
 Czech Republic	 Denmark	 Estonia	 Finland
 France	 Germany	 Greece	 Hungary
 Iceland	 Ireland	 Italy	 Latvia
 Liechtenstein	 Lithuania	 Luxembourg	 Malta
 Netherlands	 Norway	 Poland	 Portugal
 Romania	 Slovakia	 Slovenia	 Spain
 Sweden	 Switzerland	 United Kingdom	



CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH



Índice de contenidos

- ➔ **PRIMEROS AUXILIOS**
- ➔ **MEDICACIÓN**
- ➔ **CONSEJOS GENERALES**
- ➔ **FRASES ÚTILES**
- ➔ **INFORMACIÓN SOBRE CONDUCCIÓN VEHICULAR**
- ➔ **INFORMACIÓN DE EMERGENCIA**
- ➔ **INFORMACIÓN DE SEGURO DE SALUD**
- ➔ **AYUDA EN LÍNEA SOBRE EPILEPSIA**
- ➔ **INFORMACIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE EPILEPSIA**



**VISITE EL MANUAL DEL
VIAJERO EN NUESTRA
PÁGINA WEB**





PRIMEROS
AUXILIOS

MEDICACIÓN

CONSEJOS
GENERALES

FRASES ÚTILES

INFORMACIÓN
SOBRE
CONDUCCIÓN
VEHICULAR

INFORMACIÓN
DE EMERGENCIA

INFORMACIÓN
DE SEGURO DE
SALUD

AYUDA EN LÍNEA
SOBRE EPILEPSIA

ASOCIACIÓN DE
EPILEPSIA

VISITE EL MANUAL DEL VIAJERO EN
NUESTRA PÁGINA WEB

PRIMEROS AUXILIOS



EN CASO DE CRISIS CON CONVULSIONES

- Con cuidado coja su cabeza y evite que se golpee.
- No interfiera en sus movimientos, a menos que la persona esté en peligro inmediato.
- No le meta nada a la boca, sobre todo sus dedos.
- Una vez que la crisis se haya terminado, hablele y posicione a la persona de lado para facilitar su respiración.
- Tras la crisis deje descansar a la persona y hágala sentir segura en su compañía.

Importante

Normalmente, no es necesario llevar a la persona a un servicio de urgencia, excepto si la crisis dura más de lo normal o si repite una serie de crisis con convulsiones una tras otra.



EN CASO DE CRISIS SIN CONVULSIONES

- No interfiera en sus movimientos, a menos que la persona esté en peligro inmediato.
- Calme a la persona y hablele durante el período de confusión que sigue a la crisis.
- Acompañe a la persona hasta que haya cobrado conocimiento de lo que ocurre y pueda hablar con usted.

Gracias por su ayuda

CHOOSE
TRANSLATION



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH

 	PRIMEROS AUXILIOS	MEDICACIÓN	CONSEJOS GENERALES	FRASES ÚTILES	INFORMACIÓN SOBRE CONDUCCIÓN VEHICULAR
INFORMACIÓN DE EMERGENCIA	INFORMACIÓN DE SEGURO DE SALUD	AYUDA EN LÍNEA SOBRE EPILEPSIA	ASOCIACIÓN DE EPILEPSIA	VISITE EL MANUAL DEL VIAJERO EN NUESTRA PÁGINA WEB	

MEDICACIÓN



- Asegúrate de continuar tomando tus medicinas a intervalos regulares. Verifica la diferencia horaria de tu destino antes de viajar y ajusta los horarios de medicación para que calcen. Habla con tu doctor antes de viajar, si no estás seguro.
- Lleva en tu bolso de mano tu receta médica y una carta de tu doctor explicando tu condición. Mantén todos tus medicamentos en su envase original. Averigua, antes de viajar, sobre las restricciones relacionadas con la cantidad de medicinas que puedes llevar contigo.
- Lleva contigo una receta médica para que puedas comprar medicinas cuando estés viajando. En ciertos países, puedes que necesites la receta de un doctor local, así que debes saber el nombre genérico de tu medicamento.
- Si necesitas vacunarte, consulta a tu doctor si es que esto afectará a tu medicación o tu epilepsia.
- Evita beber demasiado y dormir poco.

PÉRDIDA O HURTO DE MEDICAMENTOS

- Se recomienda que usted siempre lleve los medicamentos. Sin embargo, si, por alguna razón se la roban, por favor:



HAGA CLIC SOBRE INFORMACIÓN DE EMERGENCIA

CHOOSE TRANSLATION
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH



PRIMEROS
AUXILIOS

MEDICACIÓN

CONSEJOS
GENERALES

FRASES ÚTILES

INFORMACIÓN
SOBRE
CONDUCCIÓN
VEHICULAR

INFORMACIÓN
DE EMERGENCIA

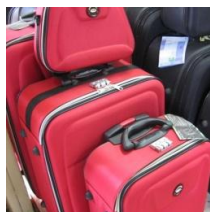
INFORMACIÓN
DE SEGURO DE
SALUD

AYUDA EN LÍNEA
SOBRE EPILEPSIA

ASOCIACIÓN DE
EPILEPSIA

VISITE EL MANUAL DEL VIAJERO EN
NUESTRA PÁGINA WEB

CONSEJOS GENERALES



CONSEJOS PARA EL VIAJE

- Consejos para el viaje.
- Averigua sobre las regulaciones/restricciones de seguridad para cada aeropuerto/puerto por los cuales pasarás. Estas pueden cambiar regularmente.
- Lleva suficiente medicina en tu bolso de mano que cubran la duración de tus viajes.
- Asegúrate de que tus patrones de sueño no sean interrumpidos antes o durante un viaje largo.
- Si requieres facilidades de viaje especiales (Ej. dietas especiales, transporte), asegúrate de hacer los arreglos de antemano con tu agencia de viaje/aerolínea.



BEBIDA

- Aunque es recomendable beber líquido para evitar deshidratación durante las vacaciones, especialmente si el clima es caluroso, recuerda que beber demasiado puede provocar crisis.
- El alcohol puede interferir con los fármacos antiepilépticos. Evita beber alcohol en exceso y recuerda que estando de vacaciones, el calor puede aumentar los efectos de las bebidas alcohólicas.



COMIDA

- Intenta comer regularmente, ya que una baja de azúcar en la sangre puede provocar crisis. Lleva contigo meriendas si es que viajas a horas irregulares o por un tiempo prolongado.

CHOOSE
TRANSLATION



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



PRIMEROS
AUXILIOS

MEDICACIÓN

CONSEJOS
GENERALES

FRASES ÚTILES

INFORMACIÓN
SOBRE
CONDUCCIÓN
VEHICULAR

INFORMACIÓN
DE EMERGENCIA

INFORMACIÓN
DE SEGURO DE
SALUD

AYUDA EN LÍNEA
SOBRE EPILEPSIA

ASOCIACIÓN DE
EPILEPSIA

VISITE EL MANUAL DEL VIAJERO EN
NUESTRA PÁGINA WEB

CONSEJOS GENERALES



DORMIR

- Los viajes al extranjero pueden alterar los patrones de sueño. Intenta mantener el número normal de horas de sueño que habitualmente duermes.



MOVILIZÁNDOSE

- Toma las mismas precauciones en el extranjero que tomas en tu país. Ciclismo - se deben usar cascos y evitar las calles muy concurridas.
- Caminatas - evita caminar cerca del borde del pavimento y ten cuidado cuando camines cerca del agua. Cruza la calle en los lugares designados para cruzar o usa el metro.
- Transporte Público - mantente alejado del borde de la plataforma de la estación, mantente alejado de las puertas y evita viajar en la parte superior del bus.



ALOJAMIENTO

- Antes de reservar un alojamiento, averigua si cumple con tus requerimientos personales de seguridad. Por ejemplo, acceso para silla de ruedas, si fuera necesario; un ascensor que lleve a los pisos superiores; una ducha en el baño.



PRIMEROS
AUXILIOS

MEDICACIÓN

CONSEJOS
GENERALES

FRASES ÚTILES

INFORMACIÓN
SOBRE
CONDUCCIÓN
VEHICULAR

INFORMACIÓN
DE EMERGENCIA

INFORMACIÓN
DE SEGURO DE
SALUD

AYUDA EN LÍNEA
SOBRE EPILEPSIA

ASOCIACIÓN DE
EPILEPSIA

VISITE EL MANUAL DEL VIAJERO EN
NUESTRA PÁGINA WEB

CONSEJOS GENERALES



VIDA NOCTURNA

- Algunos clubes nocturnos y bares pueden significar un riesgo para ti si es que tienes epilepsia fotosensible. Si este es tu caso, es mejor que los evites.



DEPORTES

- Los deportes que involucren agua, tales como natación o pesca, se pueden disfrutar con seguridad siempre y cuando estés acompañado de un amigo o pariente que te puedan asistir en caso de emergencia. Utiliza elementos de protección en tu cabeza si es que vas a andar en bicicleta o a caballo. ¡Asegúrate de averiguar qué estás cubierto por tu seguro antes de practicar un deporte riesgoso!



SALUD

- Ciertas enfermedades pueden afectar tu medicación incluyendo infecciones o diarrea. Debes buscar atención médica si sufres de cualquiera de estas condiciones por más de 24 horas

 	PRIMEROS AUXILIOS	MEDICACIÓN	CONSEJOS GENERALES	FRASES ÚTILES	INFORMACIÓN SOBRE CONDUCCIÓN VEHICULAR
INFORMACIÓN DE EMERGENCIA	INFORMACIÓN DE SEGURO DE SALUD	AYUDA EN LÍNEA SOBRE EPILEPSIA	ASOCIACIÓN DE EPILEPSIA	VISITE EL MANUAL DEL VIAJERO EN NUESTRA PÁGINA WEB	

FRASES ÚTILES



FRASES ÚTILES QUE PUEDEN SER DE UTILIDAD DURANTE TU VIAJE.

- ¿Dónde se encuentra la farmacia más cercana?
- ¿Dónde se encuentra la consulta del doctor más cercana?
- ¿Dónde se encuentra el hospital más cercano?
- Llame al médico / la ambulancia por favor.
- Tengo epilepsia.
- Yo tomo mis medicinas una/dos/tres/cuatro veces al día.
- Yo tomo las siguientes medicinas para la epilepsia...
- Estoy controlado completamente, usando esta medicación.
- Usualmente tengo 2/4/6/8/12/20/40 crisis a la semana/mes/año.
- Usualmente no pierdo el conocimiento cuando tengo una crisis.
- Siempre pierdo el conocimiento cuando tengo una crisis.
- Usualmente mis crisis duran varios minutos.
- Después de una crisis, me toma varios minutos/horas para estar completamente consciente.
- Normalmente no me lastimo cuando tengo una crisis.
- ¿Me podría llevar a mi hotel?
- ¿Me podría llamar un taxi, por favor?
- ¿Podría llamar a mi amigo, por favor?
- Yo (el/ella) no necesito (a) una ambulancia.
- Estaré (á) mejor en unos pocos minutos.

CHOOSE TRANSLATION
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH



PRIMEROS
AUXILIOS

MEDICACIÓN

CONSEJOS
GENERALES

FRASES ÚTILES

INFORMACIÓN
SOBRE
CONDUCCIÓN
VEHICULAR

INFORMACIÓN
DE EMERGENCIA

INFORMACIÓN
DE SEGURO DE
SALUD

AYUDA EN
LÍNEA SOBRE
EPILEPSIA

ASOCIACIÓN DE
EPILEPSIA

VISITE EL MANUAL DEL VIAJERO EN
NUESTRA PÁGINA WEB

INFORMACIÓN SOBRE CONDUCCIÓN VEHICULAR



INFORMACIÓN SOBRE CONDUCCIÓN VEHICULAR

Esta información pretende ser solo una pauta, y está sujeta a cambios. Cualquiera que desee conducir un vehículo en el extranjero deberá asegurarse con anterioridad que cumple con las regulaciones locales. Cualquier información entregada aquí o en la página web se considera apropiada en el momento de ser publicado, pero por favor tome en cuenta que las regulaciones locales pueden sufrir modificación sin previo aviso.

Si tiene alguna duda, por favor contacte a la organización de epilepsia local.



CHOOSE
LANGUAGE


ALBANIAN


ARABIC


CANTONESE


CROATIAN


CZECH


DUTCH


ENGLISH


FRENCH


GERMAN


GREEK


HUNGARIAN


ITALIAN


MANDARIN


PERSIAN


PORTUGUESE


RUSSIAN


SERBIAN


SLOVENIAN


SPANISH


TURKISH

 	PRIMEROS AUXILIOS	MEDICACIÓN	CONSEJOS GENERALES	FRASES ÚTILES	INFORMACIÓN SOBRE CONDUCCIÓN VEHICULAR
INFORMACIÓN DE EMERGENCIA	INFORMACIÓN DE SEGURO DE SALUD	AYUDA EN LÍNEA SOBRE EPILEPSIA	ASOCIACIÓN DE EPILEPSIA	VISITE EL MANUAL DEL VIAJERO EN NUESTRA PÁGINA WEB	

INFORMACIÓN DE SEGURO DE SALUD

VIAJANDO EN EUROPA.

Cuando viaje, no olvide de llevar con usted el seguro de salud. Los ciudadanos de Europa deberán también llevar la tarjeta del seguro de salud europeo (vea la página web de Europa para más detalles. Guarde un registro, boletas o recibos de cualquier gasto médico que usted tenga mientras viaje, pues su seguro de salud lo requerirá cuando usted realice la solicitud de reembolso.

LA TARJETA DE SEGURO DE SALUD EUROPEO

Para el 2012, 31 países en Europa participaron: los estados miembros del Area Económica Europea (EEA) más Suiza.

CÓMO SOLICITAR PARA LA TARJETA DE SEGURO DE SALUD EUROPEO

Haga clic sobre el nombre del país para encontrar las especificaciones sobre cómo solicitar la Tarjeta de Seguro de Salud Europeo.



Austria



Czech Republic



France



Iceland



Liechtenstein



Netherlands



Romania



Belgium



Denmark



Germany



Ireland



Lithuania



Norway



Slovakia



Bulgaria



Estonia



Greece



Italy



Luxembourg



Poland



Slovenia



Cyprus



Finland



Hungary



Latvia



Malta



Portugal



Spain

CHOOSE LANGUAGE



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



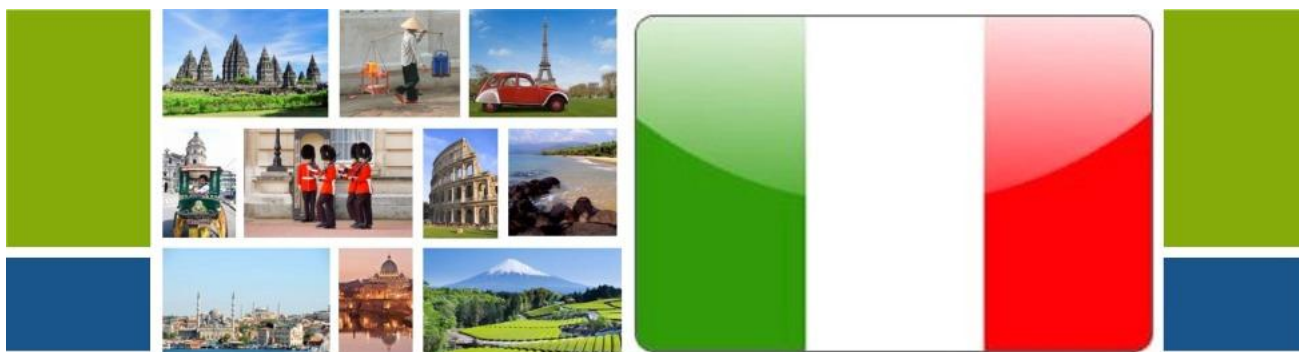
SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



INDICE

- ➡ **ISTRUZIONI DI PRIMO SOCCORSO**
- ➡ **FARMACI ASSUNTI**
- ➡ **CONSIGLI GENERALI**
- ➡ **FRASI UTILI**
- ➡ **INFORMAZIONI PER LA GUIDA**
- ➡ **INFORMAZIONI PER L'EMERGENZA**
- ➡ **ASSICURAZIONI PER LA SALUTE**
- ➡ **LINEE DI ASSISTENZA**
- ➡ **L'ASSOCIAZION PER L'EPILESSIA**



**VISITA LA GUIDA
WEB PER I VIAGGI**





	ISTRUZIONI DI PRIMO SOCCORSO	FARMACI ASSUNTI	CONSIGLI GENERALI	FRASI UTILI	INFORMAZIONI PER LA GUIDA
INFORMAZIONI PER L'EMERGENZA	ASSICURAZIONI PER LA SALUTE	LINEE DI ASSISTENZA	L'ASSOCIAZIONE PER L'EPILESSIA	VISITA LA GUIDA WEB PER I VIAGGI	

ISTRUZIONI DI PRIMO SOCCORSO



SE HO UNA CRISI EPILETTICA CON CONVULSIONI

- Protegetemi la testa.
- Non bloccate i miei movimenti se non in caso di pericolo.
- Non mettetemi nulla in bocca, in particolare, le vostre dita.
- Una volta terminata la crisi, ruotatemi di lato.
- Quando la crisi sarà terminata lasciatemi riposare ed assistetemi nella ripresa di contatto.

Nota bene:

L'intervento del Pronto soccorso è necessario se la crisi dura più di tre minuti o se ho due crisi consecutive senza riprendere piena conoscenza tra l'una e l'altra.



SE HO UNA CRISI SENZA CONVULSIONI

- Non bloccate i miei movimenti se non in caso di pericolo.
- Rassicuratemi durante il periodo di confusione che potrebbe seguire la mia crisi.
- Rimanete con me finché non sarò più confuso e avrò ripreso il contatto.

Grazie per il vostro prezioso aiuto

CHOOSE TRANSLATION
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH



	ISTRUZIONI DI PRIMO SOCCORSO	FARMACI ASSUNTI	CONSIGLI GENERALI	FRASI UTILI	INFORMAZIONI PER LA GUIDA
INFORMAZIONI PER L'EMERGENZA	ASSICURAZIONI PER LA SALUTE	LINEE DI ASSISTENZA	L'ASSOCIAZIONE PER L'EPILESSIA	VISITA LA GUIDA WEB PER I VIAGGI	

FARMACI ASSUNTI



- Assicurati di continuare ad assumere la terapia ad intervalli regolari. Controlla, prima d'intraprendere il viaggio, la differenza di fuso orario per adeguare i tempi di assunzione della terapia. Se sei incerto, prima d'intraprendere il viaggio, parla con il tuo medico.
- Porta con te la prescrizione della terapia – mettila in una copia nel bagaglio a mano ed un'altra nel portafoglio - ed una lettera del tuo medico curante con i dettagli sulla tua condizione. Conserva le medicine nelle confezioni originali. Verifica, prima di partire, eventuali restrizioni sul quantitativo di medicine che si possono portare.
- Informati sul tipo di farmaco disponibile nel paese di destinazione e, nel caso, porta con te una prescrizione del medico curante così, se necessario, potrai adeguare la terapia. In certi paesi, potrai avere bisogno della prescrizione di un medico locale, è importante quindi sapere il nome generico della terapia.
- Se necessiti, es. richieste dal paese di destinazione, di vaccinazioni, chiedi al tuo medico curante se sono compatibili con la tua terapia o epilessia.
- Evita il troppo alcool e ritmo irregolare di sonno/veglia.

TERAPIE PERSE O RUBATE

- Si raccomanda di avere sempre con se le medicine. In ogni caso, se, per qualche ragione, vengono smarrite o rubate, si prega di:



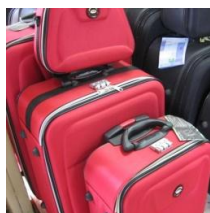
CLICCA QUI PER LE INFORMAZIONI D'EMERGENZA

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH



	ISTRUZIONI DI PRIMO SOCCORSO	FARMACI ASSUNTI	CONSIGLI GENERALI	FRASI UTILI	INFORMAZIONI PER LA GUIDA
INFORMAZIONI PER L'EMERGENZA	ASSICURAZIONI PER LA SALUTE	LINEE DI ASSISTENZA	L'ASSOCIAZIONE PER L'EPILESSIA	VISITA LA GUIDA WEB PER I VIAGGI	

CONSIGLI GENERALI



APPUNTI PER CHI VIAGGIA

- Informati sulle regole di sicurezza o altre restrizioni correnti vigenti in ogni aeroporto/porto o altra barriera doganale attraverso le quali dovrai transitare. Queste possono cambiare frequentemente.
- Porta nel tuo bagaglio a mano una quantità di farmaci sufficiente per garantirne la disponibilità per tutta la durata del viaggio d'andata e di ritorno.
- Assicurati che il tuo ritmo di sonno non venga interrotto prima o durante il viaggio.
- Se necessiti di particolare assistenza per il viaggio – es. dieta particolare, agevolazioni alla deambulazione, ecc. – assicurati in anticipo di convenire e risolvere questi problemi con la compagnia di viaggio.



IL BERE

- Ricordati di evitare, particolarmente se siete in un clima caldo, la disidratazione, e, parimenti ricordati che anche il troppo liquido può causare le crisi. Mantieni una corretta idratazione del corpo.
- L'alcool può interferire con i farmaci per l'epilessia. Evitare di bere all'eccesso e ricordati, in particolare durante le feste, che l'aumento della temperatura corporea può aumentare l'effetto di alcool.



IL MANGIARE

- Alimentati regolarmente, ricordati che il calo dei livelli di zuccheri nel sangue può causare crisi. Se viaggia a lungo ed in modo irregolare, ricordati di dotarti della possibilità di spuntini.

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH



ISTRUZIONI DI
PRIMO
SOCCORSO

FARMACI
ASSUNTI

CONSIGLI
GENERALI

FRASI UTILI

INFORMAZIONI
PER LA GUIDA

INFORMAZIONI
PER
L'EMERGENZA

ASSICURAZIONI
PER LA SALUTE

LINEE DI
ASSISTENZA

L'ASSOCIAZION
PER L'EPILESSIA

VISITA LA GUIDA
WEB PER I VIAGGI

CONSIGLI GENERALI



IL DORMIRE

- Il viaggiare all'estero può comportare l'interruzione del ritmo sonno/veglia. Rispetta l'abituale numero di ore di sonno.



QUOTIDIANEITÀ

- Adotta le stesse precauzioni che usi a casa tua. Bicicletta - Indossate il casco di sicurezza ed evitate strade di grande traffico.
- Passeggiate - evitate di camminare vicino al bordo esterno dei marciapiedi e fate attenzione vicino ai corsi d'acqua. Attraversate la strada in incroci adeguatamente segnalati o utilizzate il sottopassaggio.
- Trasporto pubblico - evitare di camminare o sostare ai bordi delle piattaforme, varchi o porte e viaggiate seduti.



ALLOGGIAMENTO

- Prima di prenotare, assicurati che la sistemazione scelta soddisfi tutte le tue esigenze di sicurezza personale. Ad esempio che vi sia la doccia e, nel caso, gli ausili per superare le barriere architettoniche.



	ISTRUZIONI DI PRIMO SOCCORSO	FARMACI ASSUNTI	CONSIGLI GENERALI	FRASI UTILI	INFORMAZIONI PER LA GUIDA
INFORMAZIONI PER L'EMERGENZA	ASSICURAZIONI PER LA SALUTE	LINEE DI ASSISTENZA	L'ASSOCIAZION PER L'EPILESSIA	VISITA LA GUIDA WEB PER I VIAGGI	

CONSIGLI GENERALI



VITA NOTTURNA

- Se la vostra epilessia è fotosensibile, è meglio evitare sale da ballo o bar con luci stroboscopiche o similari.



SPORT

- Sport connessi con l'acqua, come il nuoto o la pesca, possono essere praticati con sicurezza solo se vi sia amico, parente o persona informata che possa soccorrevvi in caso di emergenza. Portate il casco protettivo se andate in bicicletta o a cavallo. Siate sicuri che la vostra assicurazione vi copra prima di partecipare a sport rischiosi!



SALUTE

- Se ritenete che vi siano possibilità d'infezioni o di diarrea, assicuratevi per una idonea assistenza medica.



	ISTRUZIONI DI PRIMO SOCCORSO	FARMACI ASSUNTI	CONSIGLI GENERALI	FRASI UTILI	INFORMAZIONI PER LA GUIDA
INFORMAZIONI PER L'EMERGENZA	ASSICURAZIONI PER LA SALUTE	LINEE DI ASSISTENZA	L'ASSOCIAZIONE PER L'EPILESSIA	VISITA LA GUIDA WEB PER I VIAGGI	

FRASI UTILI



ALCUNE FRASI UTILI CHE, NEL CASO, POTRANNO AGEVOLARTI DURANTE IL VIAGGIO

- Dov'è la farmacia più vicina?
- Dov'è il medico chirurgo più vicino?
- Dov'è l'ospedale più vicino?
- Prego, chiamate un medico/un'autoambulanza.
- Ho l'epilessia.
- Prendo i farmaci una/due/tre/quattro volte al giorno.
- Per la mia epilessia, prendo questi farmaci.....
- La mia epilessia è controllata dai farmaci.
- Generalmente, ho 2/4/6/8/12/20/40 crisi alla settimana/al mese/all'anno.
- Generalmente, durante le crisi, non perdo il contatto.
- Durante le crisi, perdo sempre il contatto.
- Generalmente, le mie crisi durano alcuni minuti.
- Dopo una crisi, riprendo completamente il contatto dopo diversi/e minuti/ore.
- Generalmente, durante le crisi non mi faccio del male.
- Per favore, può accompagnarmi all'hotel?
- Per favore può chiamarmi un taxi?
- Per favore, puoi chiamarmi un amico?
- Non necessita un'autoambulanza. In pochi minuti, riprenderà il contatto.

CHOOSE TRANSLATION
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH



ISTRUZIONI DI
PRIMO
SOCCORSO

FARMACI
ASSUNTI

CONSIGLI
GENERALI

FRASI UTILI

INFORMAZIONI
PER LA GUIDA

INFORMAZIONI
PER
L'EMERGENZA

ASSICURAZIONI
PER LA SALUTE

LINEE DI
ASSISTENZA

L'ASSOCIAZION
PER L'EPILESSIA

VISITA LA GUIDA
WEB PER I VIAGGI

INFORMAZIONI PER LA GUIDA



Queste informazioni sono solo indicative e soggette a possibili cambi. Chi voglia guidare all'estero si deve prima assicurare di conoscere le relative regole. Le informazioni fornite qui o sul sito web sono corrette al momento della loro pubblicazione, tenete comunque presente che le regole locali possono inaspettatamente cambiare.

Nel dubbio, contattare la principale
Organizzazione locale per l'epilessia.



CHOOSE
LANGUAGE


ALBANIAN


ARABIC


CANTONESE


CROATIAN


CZECH


DUTCH


ENGLISH


FRENCH


GERMAN


GREEK


HUNGARIAN


ITALIAN


MANDARIN


PERSIAN


PORTUGUESE


RUSSIAN


SERBIAN


SLOVENIAN


SPANISH


TURKISH



ISTRUZIONI DI
PRIMO
SOCCORSO

FARMACI
ASSUNTI

CONSIGLI
GENERALI

FRASI UTILI

INFORMAZIONI
PER LA GUIDA

INFORMAZIONI
PER
L'EMERGENZA

ASSICURAZIONI
PER LA SALUTE

LINEE DI
ASSISTENZA

L'ASSOCIAZION
PER L'EPILESSIA

VISITA LA GUIDA
WEB PER I VIAGGI

ASSICURAZIONI PER LA SALUTE

VIAGGIANDO IN EUROPA

Durante i viaggi, portate sempre con la documentazione della vostra assicurazione medica. I cittadini europei devono anche portare la loro Tessera Europea di assicurazione malattia (**per dettagli vedi sul sito EU**). Conservate le ricette e tutti gli scontrini di ogni spesa medica che farete durante il viaggio, potranno essere utili per l'assicurazione.

LA TESSERA EUROPEA PER L'ASSICURAZIONE MALATTIA

Dal 2012, valida per 31 Paesi in Europa: Gli Stati Membri della Spazio Economico Europeo (SEE) e la Svizzera.

COME OTTENERE LA TEAM

Clicca sul nome dello Stato per trovare le informazioni per ottenere la Tessera Europea per l'Assicurazione Malattia:



Austria



Czech Republic



France



Iceland



Liechtenstein



Netherlands



Romania



Sweden



Belgium



Denmark



Germany



Ireland



Lithuania



Norway



Slovakia



Switzerland



Bulgaria



Estonia



Greece



Italy



Luxembourg



Poland



Slovenia



United Kingdom



Cyprus



Finland



Hungary



Latvia



Malta



Portugal



Spain



CHOOSE
LANGUAGE



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



Sadržaj

- ➔ **UPUTE ZA PRVU POMOĆ**
- ➔ **LIJEKOVI**
- ➔ **OPĆI SAVJETI**
- ➔ **KORISNI IZRAZI**
- ➔ **INFORMACIJE O PROPISIMA ZA VOŽNJU**
- ➔ **INFORMACIJE ZA SLUČAJ HITNOG STANJA**
- ➔ **ZDRAVSTVENO OSIGURANJE**
- ➔ **LINIJA POMOĆI ZA EPILEPSIJU**
- ➔ **UDRUGE ZA EPILEPSIJU**



**WEB STRANICA PRIRUČNIKA ZA
PUTOVANJE**





UPUTE ZA PRVU
POMOĆ

LIJEKOVI

OPĆI
SAVJETI

KORISNI
IZRAZI

INFORMACIJE O
PROPISIMA ZA
VOŽNJU

INFORMACIJE ZA
SLUČAJ HITNOG
STANJA

ZDRAVSTVENO
OSIGURANJE

LINIJA POMOĆI
ZA EPILEPSIJU

UDRUGE ZA
EPILEPSIJU

WEB STRANICA PRIRUČNIKA ZA
PUTOVANJE

UPUTE ZA PRVU POMOĆ



ŠTO TREBATE UČINITI AKO DOBIJEM NAPADAJ S GRČENJEM MIŠIĆA:

- Zaštitite mi glavu.
- Nemojte obuzdavati moje pokrete, osim ako sam u neposrednoj opasnosti.
- Ne stavljajte ništa u moja usta, pogotovo ne svoje prste.
- Kad napadaj završi razgovarajte sa mnom i postavite me na bok, tako da mogu lakše disati.
- Pustite me da se odmorim i umirite me kad napadaj završi.

Napomena: Obično nije potrebno zvati hitnu pomoć, osim ako napadaj traje duže nego što je kod mene uobičajeno, ili ako se napadaji javljaju jedan za drugim



ŠTO TREBATE UČINITI AKO DOBIJEM NAPADAJ S GRČENJEM MIŠIĆA:

- Nemojte me obuzdavati, osim ako sam u neposrednoj opasnosti.
- Umirujte me tijekom zbunjenosti, koja može uslijediti nakon napadaja.
- Ostanite uz mene sve dok nisam potpuno svjestan i sposoban razgovarati s Vama.

Hvala Vam na pomoći

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH



UPUTE ZA PRVU
POMOĆ

LIJEKOVI

OPĆI
SAVJETI

KORISNI
IZRAZI

INFORMACIJE O
PROPISIMA ZA
VOŽNJU

INFORMACIJE ZA
SLUČAJ HITNOG
STANJA

ZDRAVSTVENO
OSIGURANJE

LINIJA POMOĆI
ZA EPILEPSIJU

UDRUGE ZA
EPILEPSIJU

WEB STRANICA PRIRUČNIKA ZA
PUTOVANJE

LIJEKOVI



- Nastavite uzimati lijekove redovito. Prije putovanja provjerite vremensku razliku na Vašem odredištu te prilagodite vrijeme uzimanja lijekova, tako da odgovaraju dosadašnjim vremenima uzimanja. U slučaju da niste sigurni, prije odlaska razgovarajte sa svojim liječnikom.
- U ručnoj prtljazi, na putovanju, nosite recept za lijek i pismo liječnika s pojedinostima o vašem stanju. Sve lijekove držite u originalnom pakiranju. Prije putovanja provjerite postoje li bilo kakva ograničenja na količinu lijekova koju smijete ponijeti.
- Uzmite i liječnički recept, tako da možete nabaviti svoj lijek dok ste na putu. U nekim zemljama bit će Vam potreban recept lokalnog liječnika, tako da morate znati i generičko ime lijeka.
- Ako se morate cijepiti za svoje odredište, pitajte svog liječnika hoće li to imati utjecaj na djelovanje Vašega lijeka ili epilepsiju.
- Izbjegavajte previše alkohola i premalo sna.

IZGUBLJENI ILI UKRAĐENI LIJEKOVI

- Preporuča se da svoje lijekove uvijek imate kod sebe. Međutim, ako se zbog bilo kojeg razloga izgube ili budu ukradeni:



**PRITISNITE OVDJE ZA OBAVIJESTI
O HITNIM STANJIMA**

**CHOOSE
TRANSLATION**



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



UPUTE ZA PRVU
POMOĆ

LIJEKOVI

OPĆI
SAVJETI

KORISNI
IZRAZI

INFORMACIJE O
PROPISIMA ZA
VOŽNJU

INFORMACIJE ZA
SLUČAJ HITNOG
STANJA

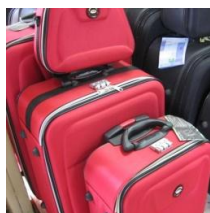
ZDRAVSTVENO
OSIGURANJE

LINIJA POMOĆI
ZA EPILEPSIJU

UDRUGE ZA
EPILEPSIJU

WEB STRANICA PRIRUČNIKA ZA
PUTOVANJE

OPĆI SAVJETI



SAVJETI ZA PUTOVANJE

- Provjerite aktualne sigurnosne propise/ograničenja za svaku zračnu luku / luku preko koje ćete putovati. Oni se mogu redovito mijenjati.
- Nosite dovoljno lijekova u svojoj ručnoj prtljazi za vrijeme Vaših inozemnih i domaćih putovanja.
- Trudite se da se ritam Vašeg spavanja ne poremeti prije ili tijekom dugog putovanja.
- Ako imate bilo kakve posebne potrebe na putovanju (npr. prehrana, prijevoz) dogovorite to dovoljno rano sa putničkom agencijom / aviokompanijom.



PIĆE

- Dok pokušavate izbjeći dehidraciju na odmoru, osobito ako se nalazite u toplom podneblju, imajte na umu da previše tekućine može izazvati napad.
- Alkohol može ometati djelovanje lijekova protiv epilepsije. Izbjegavajte prekomjerno piće i ne zaboravite da dok ste na odmoru vrućina može pojačati učinak alkohola.



JELO

- Trudite se redovito jesti jer nizak šećer u krvi može izazvati napadaje. Ponesite grickalice ukoliko putujete u neuobičajeno vrijeme ili na duži period.

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH



UPUTE ZA PRVU
POMOĆ

LIJEKOVI

OPĆI
SAVJETI

KORISNI
IZRAZI

INFORMACIJE O
PROPISIMA ZA
VOŽNJU

INFORMACIJE ZA
SLUČAJ HITNOG
STANJA

ZDRAVSTVENO
OSIGURANJE

LINIJA POMOĆI
ZA EPILEPSIJU

UDRUGE ZA
EPILEPSIJU

WEB STRANICA PRIRUČNIKA ZA
PUTOVANJE

OPĆI SAVJETI



SPAVANJE

- Često putovanje u inozemstvo može poremetiti ritam spavanja. Trudite se odspavati onoliko sati koliko i inače spavate.



RAZNO

- Poduzmite iste mjere opreza u inozemstvu kao i kod kuće.
- Biciklizam** – nosite kacigu i izbjegavajte vrlo prometne ceste.
- Pješačenje** – izbjegavajte hodanje uz vanjski rub pločnika i budite pažljivi u blizini vode. Prelazite cestu na označenom prijelazu ili koristite podzemne hodnike.
- Javni prijevoz** – na stanici se držite podalje od ruba pločnika, stojte daleko od bilo kakvih vrata i izbjegavajte putovanje na gornjem katu autobusa.



SMJEŠTAJ

- Noćni klubovi i barovi mogu biti opasni ako imate fotosenzitivnu epilepsiju. U tom slučaju najbolje ih je izbjegavati.



UPUTE ZA PRVU
POMOĆ

LIJEKOVI

OPĆI
SAVJETI

KORISNI
IZRAZI

INFORMACIJE O
PROPISIMA ZA
VOŽNJU

INFORMACIJE ZA
SLUČAJ HITNOG
STANJA

ZDRAVSTVENO
OSIGURANJE

LINIJA POMOĆI
ZA EPILEPSIJU

UDRUGE ZA
EPILEPSIJU

WEB STRANICA PRIRUČNIKA ZA
PUTOVANJE

OPĆI SAVJETI



NOĆNI ŽIVOT

- Nightclubs and some bars may have strobe or flashing lights and be a risk if you have photosensitive epilepsy. If this is the case, they are best avoided.



SPORT

- U sportovima na vodi, kao što su kupanje ili ribolov, možete sigurno uživati ako ste s prijateljem ili rođakom, koji Vam mogu pomoći u slučaju nužde. Nosite zaštitna pokrivala za glavu ako se vozite biciklom ili ste na jahanju. Provjerite jeste li zdravstveno osigurani prije nego se uključite u sport u kojem postoji rizik od ozljeda.



ZDRAVLJE

- Određene će bolesti utjecati na Vaš lijek, kao što su razne infekcije i proljev. Trebali biste potražiti medicinsku pomoć ako patite od bilo kojeg od tih stanja duže od 24 sata.



	FIRST AID INSTRUCTIONS	MEDICATION	GENERAL ADVICE	USEFUL PHRASES	DRIVING INFORMATION
EMERGENCY INFORMATION	HEALTH INSURANCE	HELPLINES	EPILEPSY ASSOCIATIONS	VISIT WEBSITE	

KORISNI IZRAZI



KORISNI IZRAZI KOJ VAM MOGU BITI KORISNI ZA VRIJEME PUTOVANJA

- Gdje je najbliža ljekarna?
- Gdje je najbliža liječnička ordinacija?
- Gdje je najbliža bolnica?
- Molim vas nazovite liječnika/hitnu pomoć.
- Imam epilepsiju.
- Uzimam lijek jednom/dva/tri/četiri puta dnevno.
- Sljedeće lijekove uzimam za svoju epilepsiju
- Ovaj lijek potpuno kontrolira moje stanje.
- Obično imam 2/4/6/8/12/20/40 napadaja na tjedan/mjesec/godinu dana.
- Obično ne gubim svijest tijekom napadaja.
- Uvijek izgubim svijest tijekom napadaja.
- Napadaji mi obično traju po nekoliko minuta.
- Nakon napadaja mi je potrebno nekoliko minuta/sati da postanem potpuno svjestan.
- Obično se ne ozlijedim tijekom napada.
- Možete li me odvesti u moj hotel?
- Možete li mi, molim Vas, pozvati taksi?
- Možete li mi nazvati prijatelja?
- Ja (on/ona) ne trebam (treba) hitnu pomoć. Za nekoliko minuta ću se (on/ona) oporaviti.

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH

 	UPUTE ZA PRVU POMOĆ	LIJEKOVI	OPĆI SAVJETI	KORISNI IZRAZI	INFORMACIJE O PROPISIMA ZA VOŽNJU
INFORMACIJE ZA SLUČAJ HITNOG STANJA	ZDRAVSTVENO OSIGURANJE	LINIJA POMOĆI ZA EPILEPSIJU	UDRUGE ZA EPILEPSIJU	WEB STRANICA PRIRUČNIKA ZA PUTOVANJE	

INFORMACIJE O PROPISIMA ZA VOŽNJU



Svatko tko želi biti vozač izvan svoje zemlje treba se informirati da li udovoljava propisima u zemlju u koju putuje. Any information provided here or on the website is considered correct at the time of publication but please be advised that local regulations can change without notice. Sve informacije koje su navedene ovdje ili na našoj web stranici smatraju se točnim u vrijeme izdavanja ove publikacije, ali imajte na umu da se lokalni propisi mogu promijeniti bez posebnog upozorenja.

U slučaju nedoumice kontaktirajte lokalnu udruhu za epilepsiju.



CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH

 	UPUTE ZA PRVU POMOĆ	LIJEKOVI	OPĆI SAVJETI	KORISNI IZRAZI	INFORMACIJE O PROPISIMA ZA VOŽNJU
INFORMACIJE ZA SLUČAJ HITNOG STANJA	ZDRAVSTVENO OSIGURANJE	LINIJA POMOĆI ZA EPILEPSIJU	UDRUGE ZA EPILEPSIJU	WEB STRANICA PRIRUČNIKA ZA PUTOVANJE	

ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

PUTOVANJE U EUROPI

Ponesite sa sobom na putovanje isprave o svom zdravstvenom osiguranju. Građani EU trebaju ponijeti svoju Europsku iskaznicu zdravstvenog osiguranja (European Health Insurance Card - pogledajte web stranicu EU). Zadržite račune i potvrde o medicinskim troškovima koje ste imali za vrijeme putovanja, jer će vam to biti potrebno za povrat troškova.

EUROPSKA ISKAZNICA ZDRAVSTVENOG OSIGURANJA

Od 2012. godine sudjeluje 31 država iz Europe: članice Europskog ekonomskog područja (EEA) i Švicarska



KAKO SE PRIJAVITI ZA EHIC

Kliknite na ime države kako bi saznali kako se prijaviti za Europsku iskaznicu zdravstvenog osiguranja u:

 Austria	 Belgium	 Bulgaria	 Cyprus
 Czech Republic	 Denmark	 Estonia	 Finland
 France	 Germany	 Greece	 Hungary
 Iceland	 Ireland	 Italy	 Latvia
 Liechtenstein	 Lithuania	 Luxembourg	 Malta
 Netherlands	 Norway	 Poland	 Portugal
 Romania	 Slovakia	 Slovenia	 Spain
 Sweden	 Switzerland	 United Kingdom	

CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH



Inhoud

- ➔ **EERSTE HULP**
- ➔ **MEDICATIE**
- ➔ **ALGEMEEN ADVIES**
- ➔ **HANDIGE VERTALINGEN**
- ➔ **INFORMATIE MET BETREKKING TOT RIJBEWIJZEN**
- ➔ **EINFORMATIE IN GEVAL VAN NOODN**
- ➔ **INFORMATIE MET BETREKKING TOT DE ZIEKTEKOSTENVERZEKERING**
- ➔ **INFORMATIE OVER DE EPILEPSIE ADVIESLIJN**
- ➔ **INFORMATIE MET BETREKKING TOT DE EPILEPSIEVERENIGINGS**



**BEZOEK DE TRAVEL
HANDBOEK WEBSITE**





EERSTE HULP

MEDICATIE

ALGEMEEN
ADVIESHANDIGE
VERTALINGENINFORMATIE MET
BETREKKING TOT
RIJBEWIJZENEINFORMATIE IN
GEVAL VAN
NOODNINFORMATIE
OVER DE
EPILEPSIE
ADVIESLIJNEINFORMATIE IN
GEVAL VAN
NOODNINFORMATIE
MET
BETREKKING TOT
DE
EPILEPSIEVERENIBEZOEK DE TRAVEL
HANDBOEK WEBSITE

EERSTE HULP



WAT JE MOET DOEN ALS IK EEN AANVAL HEB MET SCHOKKEN

- Bescherm mijn hoofd.
- Probeer niet om mijn bewegingen tegen te houden, tenzij ik in onmiddellijk gevaar verkeer.
- Geen voorwerpen in mijn mond stoppen, vooral niet uw vingers.
- Als de aanval over is, praat met me en leg me op mijn zij zodat ik gemakkelijker kan ademen.
- Laat me rusten en stel me gerust als de aanval voorbij is.

Let op Het is gewoonlijk niet nodig om medische hulp in te roepen, tenzij de aanval langer duurt dan gewoon is voor mij, of als ik de ene na de andere aanval heb die gepaard gaat met schokken.



ALS IK EEN AANVAL HEB ZONDER SCHOKKEN

- Probeer mijn bewegingen niet tegen te houden, tenzij ik in onmiddellijk gevaar verkeer.
- Stel me gerust als ik na de aanval een tijdje verward ben.
- Blijf bij me tot ik helemaal bij ben en in staat om met je te praten.

Hartelijk dank voor je hulp

CHOOSE TRANSLATION



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



	EERSTE HULP	MEDICATIE	ALGEMEEN ADVIES	HANDIGE VERTALINGEN	INFORMATIE MET BETREKKING TOT RIJBEWIJZEN
EINFORMATIE IN GEVAL VAN NOODN	INFORMATIE OVER DE EPILEPSIE ADVIESLIJN	EINFORMATIE IN GEVAL VAN NOODN	INFORMATIE MET BETREKKING TOT DE EPILEPSIEVERENI	BEZOEK DE TRAVEL HANDBOEK WEBSITE	

MEDICATIE



- Blijf uw medicatie regelmatig innemen. Check het tijdsverschil met uw plaats van bestemming voor uw vertrekt en wijzig uw tijdstippen van uw medicatiegebruik geleidelijk. Praat met uw behandelend arts voor u afreist om zeker van uw zaak te zijn.
- Bewaar het recept van de aan u voorgeschreven medicijnen en een brief van uw behandelend arts met de details over uw epilepsie in uw handbagage. Bewaar alle medicatie in de oorspronkelijke verpakking. Controleer of er beperkingen zijn m.b.t. de hoeveelheid medicijnen die u in uw handbagage mag meenemen voordat u op reis gaat.
- Neem een recept met de aan u voorgeschreven medicijnen mee, zodat u nieuwe medicijnen kunt halen terwijl u op reis bent. In sommige landen heeft u een recept nodig van een lokale arts, daarom is het van belang de generieke naam van de medicijnen te vermelden.
- Als u vaccinaties nodig heeft voor op uw bestemming, overleg dan met uw behandelend arts of deze gevolgen hebben voor uw medicatie of voor uw epilepsie.
- Vermijdt het gebruik van te veel alcohol en vermijdt te weinig slaap.

MEDCATIE VERLOREN OF GESTOLEN

- Het is verstandig om uw medicatie altijd bij u te hebben. Echter, als je je medicatie onverhoopt mocht verliezen of als deze gestolen is



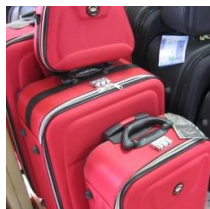
KLIK HIER VOOR INFORMATIE

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH



	EERSTE HULP	MEDICATIE	ALGEMEEN ADVIES	HANDIGE VERTALINGEN	INFORMATIE MET BETREKKING TOT RIJBEWIJZEN
EINFORMATIE IN GEVAL VAN NOODN	INFORMATIE OVER DE EPILEPSIE ADVIESLIJN	EINFORMATIE IN GEVAL VAN NOODN	INFORMATIE MET BETREKKING TOT DE EPILEPSIEVEREN	BEZOEK DE TRAVEL HANDBOEK WEBSITE	

ALGEMEEN ADVIES



TIPS VOOR OP REIS

- Controleer de huidige veiligheidsmaatregelen/beperkingen voor iedere luchthaven waar u aankomt. Deze kunnen regelmatig gewijzigd worden.
- Neem voldoende medicatie mee in uw handbagage voor de duur van uw vluchten.
- Neem een uitdraai van de apotheek mee met daarop de medicatie die u slikt.
- Probeer ervoor te zorgen dat uw slaappatroon zo min mogelijk wordt onderbroken voor of gedurende uw lange reis.
- Als u speciale reisfaciliteiten nodig heeft (dieet of transport) regel dit dan ruim van tevoren met het reisbureau of lucht-vaartmaatschappij



DRINKEN

- Enerzijds dient u er zorg voor te dragen niet uit te drogen wanneer u op vakantie bent, met name als u zich in een warm klimaat bevindt. Anderzijds moet u er ook aan denken dat te veel vocht tot u nemen aanvallen kan veroorzaken.
- Alcohol kan de werking van uw antiepileptische medicatie beïnvloeden. Vermijdt derhalve overmatig alcoholgebruik en denk eraan dat wanneer u op vakantie bent, de hitte de effecten van de alcohol kan vergroten.



ETEN

- Probeer regelmatig te eten omdat een laag bloedsuiker -gehalte aanvallen kan veroorzaken. Neem wat te eten mee als u onregelmatig of voor een langere periode reist.

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH



	EERSTE HULP	MEDICATIE	ALGEMEEN ADVIES	HANDIGE VERTALINGEN	INFORMATIE MET BETREKKING TOT RIJBEWIJZEN
EINFORMATIE IN GEVAL VAN NOODN	INFORMATIE OVER DE EPILEPSIE ADVIESLIJN	EINFORMATIE IN GEVAL VAN NOODN	INFORMATIE MET BETREKKING TOT DE EPILEPSIEVEREN	BEZOEK DE TRAVEL HANDBOEK WEBSITE	

ALGEMEEN ADVIES



SLAPEN

- Reizen naar het buitenland zorgen er vaak voor dat uw slaap wordt onderbroken. Probeer vast te houden aan de hoeveelheid uren die u normaal slaapt.



ROND REIZEN

- Tref op reis dezelfde voorzorgen als u thuis doet. Fietsen - Het verdient aanbeveling een helm te dragen, in het buitenland zijn vrijwel geen fietspaden en de overige weggebruikers zijn niet aan fietsers gewend zoals in Nederland. Het is verstandig om drukke wegen te mijden.
- Wandelen - Vermijd dichtbij de rand van het voetpad of vlak bij water te wandelen. Steek de weg over bij een duidelijke oversteekplaats of gebruik een ondergrondse oversteekplaats als die er is.
- Openbaar vervoer - Ga niet te dicht aan de rand van het perron staan, ga ook niet te dicht bij deuren staan en ga bij voorkeur niet boven in een dubbeldekker te zitten.



ACCOMMODATIE

- Alvorens accommodatie te boeken is het van belang te controleren of deze aan uw persoonlijke veiligheidseisen voldoet. Bijvoorbeeld toegankelijk voor rolstoelen, een lift naar alle verdiepingen en een douche in de badkamer



	EERSTE HULP	MEDICATIE	ALGEMEEN ADVIES	HANDIGE VERTALINGEN	INFORMATIE MET BETREKKING TOT RIJBEWIJZEN
EINFORMATIE IN GEVAL VAN NOODN	INFORMATIE OVER DE EPILEPSIE ADVIESLIJN	EINFORMATIE IN GEVAL VAN NOODN	INFORMATIE MET BETREKKING TOT DE EPILEPSIEVERENI	BEZOEK DE TRAVEL HANDBOEK WEBSITE	

ALGEMEEN ADVIES



NACHTLEVEN

- Nachtclubs en sommige bars kunnen een risico vormen als u last heeft van fotosensitieve epilepsie. Als dit het geval is kunt u het best deze gelegenheden vermijden.



SPORT

- Sporten zoals zwemmen en vissen kunnen veilig uitgeoefend worden als u samen bent met een vriend/vriendin of een familielid die u kunnen helpen als er iets mis gaat. Draag hoofdbescherming als u gaat fietsen of paardrijden. Controleer ook of uw verzekering de schade dekt als u wilt deelnemen aan een riskante sport!



GEZONDHEID

- Sommige ziekten kunnen gevolgen hebben voor uw medicatie, zoals infecties of diarree. Vraag medisch advies als u hier langer dan 24 uur last van heeft.



	EERSTE HULP	MEDICATIE	ALGEMEEN ADVIES	HANDIGE VERTALINGEN	INFORMATIE MET BETREKKING TOT RIJBEWIJZEN
EINFORMATIE IN GEVAL VAN NOODN	INFORMATIE OVER DE EPILEPSIE ADVIESLIJN	EINFORMATIE IN GEVAL VAN NOODN	INFORMATIE MET BETREKKING TOT DE EPILEPSIEVERENI	BEZOEK DE TRAVEL HANDBOEK WEBSITE	

HANDIGE VERTALINGEN



SOME USEFUL PHRASES YOU MAY FIND HELPFUL DURING YOUR TRIP.

- Waar is de dichtstbijzijnde apotheek?
- Waar is de dichtstbijzijnde dokterspraktijk ?
- Waar is het dichtstbijzijnde ziekenhuis?
- Belt u alstublieft een dokter/ambulance.
- Ik heb epilepsie.
- Ik neem mijn medicijnen een/twee/drie/vier keer per dag in.
- Ik neem de volgende medicijnen tegen epilepsie.
- Met deze medicijnen is mijn epilepsie volledig onder controle.
- Ik heb gewoonlijk 2/4/6/8/12/20/40 aanvallen per week/maand/jaar.
- Ik verlies gewoonlijk niet mijn bewustzijn gedurende een aanval.
- Ik verlies altijd mijn bewustzijn gedurende een aanval.
- Mijn aanvallen duren gewoonlijk enkele minuten.
- Na een aanval duurt het gewoonlijk enkele minuten/uren voordat ik weer helemaal bij ben.
- Normaal gesproken loop ik geen letsel op gedurende een aanval.
- Kunt u mij naar mijn hotel brengen?
- Kunt u alstublieft een taxi bellen?
- Kunt u alstublieft mijn vriend(in) bellen?
- Ik (hij/zij) heeft geen ambulance nodig.
- Over enkele minuten zal ik (hij/zij) weer hersteld zijn.

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH

 	EERSTE HULP	MEDICATIE	ALGEMEEN ADVIES	HANDIGE VERTALINGEN	INFORMATIE MET BETREKKING TOT RIJBEWIJZEN
EINFORMATIE IN GEVAL VAN NOODN	INFORMATIE OVER DE EPILEPSIE ADVIESLIJN	EINFORMATIE IN GEVAL VAN NOODN	INFORMATIE MET BETREKKING TOT DE EPILEPSIEVERENI	BEZOEK DE TRAVEL HANDBOEK WEBSITE	

INFORMATIE MET BETREKKING TOT RIJBEWIJZEN



INFORMATIE MET BETREKKING TOT AUTORIJDEN IN EEN AANTAL LANDEN

Deze informatie is slechts bedoeld als een richtlijn en is aan veranderingen onderhevig. Iedereen die van plan is om in het buitenland auto te rijden moet er zeker van zijn dat hij/zij voldoet aan de lokale regelgeving alvorens in dat land te gaan autorijden. De informatie die hier op de website gegeven wordt is correct op het moment van publicatie maar check deze toch vooral, want plaatselijk kunnen de regels gewijzigd worden zonder dat dit wordt aangekondigd.

INFORMATIE MET BETREKKING TOT DE EPILEPSIEVERENIGING



CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH

 	EERSTE HULP	MEDICATIE	ALGEMEEN ADVIES	HANDIGE VERTALINGEN	INFORMATIE MET BETREKKING TOT RIJBEWIJZEN
EINFORMATIE IN GEVAL VAN NOODN	INFORMATIE OVER DE EPILEPSIE ADVIESLIJN	EINFORMATIE IN GEVAL VAN NOODN	INFORMATIE MET BETREKKING TOT DE EPILEPSIEVERENI	BEZOEK DE TRAVEL HANDBOEK WEBSITE	

INFORMATIE MET BETREKKING TOT DE ZIEKTEKOSTENVERZEKERING REIZEN IN EUROPA

Draag altijd je zorgpas bij je als je op reis bent. Inwoners van de Europese Unie moeten ook een Europese zorgpas hebben. In het algemeen staat deze nu op de achterzijde van de gewone zorgpas. Bewaar rekeningen en houd bij welke medische onkosten je maakt tijdens je reis, de verzekering zal die willen hebben..

DE EUROPESE ZORGPAS (EUROPEAN HEALTH INSURANCE CARD)

Sinds 2012 nemen 31 landen in Europa hieraan deel. De leden van het Europese Economische gebied plus Zwitserland

Als deze Europese zorgpas niet op de achterkant van je gewone zorgpas is afgedrukt kun op de naam van je land klikken om uit te vinden hoe je deze kunt aanvragen.

 Austria	 Belgium	 Bulgaria	 Cyprus
 Czech Republic	 Denmark	 Estonia	 Finland
 France	 Germany	 Greece	 Hungary
 Iceland	 Ireland	 Italy	 Latvia
 Liechtenstein	 Lithuania	 Luxembourg	 Malta
 Netherlands	 Norway	 Poland	 Portugal
 Romania	 Slovakia	 Slovenia	 Spain
 Sweden	 Switzerland	 United Kingdom	



CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH



садржај

- ➔ УПУТЕ ЗА ПРВУ ПОМОЋ
- ➔ ЛЕКОВИ
- ➔ ОПШТИ САВЕТИ
- ➔ КОРИСНЕ ФРАЗЕ
- ➔ DRIVING INFORMATION
- ➔ ХИТНА ОБАВЕШТЕЊА
- ➔ HEALTH INSURANCE
- ➔ ТЕЛЕФОН ПОМОЋ
- ➔ ЕPILEPSIJE УДРУЖЕЊЕС



VISIT IBE TRAVEL HANDBOOK
WEBSITE



УПУТЕ ЗА ПРВУ
ПОМОЋ

ЛЕКОВИ

ОПШТИ
САВЕТИ

КОРИСНЕ ФРАЗЕ

DRIVING
INFORMATIONХИТНА
ОБАВЕШТЕЊАHEALTH
INSURANCEТЕЛЕФОН
ПОМОЋЕPILEPSIJE
УДРУЖЕЊЕЋ

WEBSITE

УПУТЕ ЗА ПРВУ ПОМОЋ



ШТА ТРЕБА ДА УРАДИТЕ У СЛУЧАЈУ ДА ДОБИЈЕМ НАПАД СА КОНВУЛЗИЈАМА

- Заштитите главу.
- Немојте сузбијати моје покрете, осим ако сам у непосредној опасности.
- Не стављајте ништа у моја уста, поготово не своје прсте.
- Кад напад заврши причајте ми и поставите ме на бок, тако да могу лакше дисати.
- Пустите ме да се одморим и умирите ме кад напад заврши.

Опозорење

Обично није потребно звати медицинску помоћ, осим ако напад траје дуље него шта је уобичајено за мене или ако имам један конвулзивни напад за другим.



У СЛУЧАЈУ НАПАДА БЕЗ КОНВУЛЗИЈА

- Не сузбијати покрете осим ако сам у непосредној опасности.
- Умирите ме током збуњености, која може следити нападу.
- Останите уз мене све док нисам потпуно свестан и способан разговарати са вама.

Хвала вам на помоћ

CHOOSE TRANSLATION



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH

УПУТЕ ЗА ПРВУ
ПОМОЋ

ЛЕКОВИ

ОПШТИ
САВЕТИ

КОРИСНЕ ФРАЗЕ

DRIVING
INFORMATIONХИТНА
ОБАВЕШТЕЊАHEALTH
INSURANCEТЕЛЕФОН
ПОМОЋEPILEPSIJE
УДРУЖЕЊЕС

WEBSITE

ЛЕКОВИ



- Наставите са редовним узимањем лекова. Пре путовања, проверите временску разлику на вашу дестинацију и прилагодите време узимања лекова, тако да одговарају. У случају да нисте сигурни, пред одласком, разговарајте са вашим лекаром.
- У ручној пртљаги, на путовању, носите рецепт за лек и писмо лекара са појединостима о вашем стању. Све лекове држите у оригиналном паковању. Пре путовања проверите постоје ли било каква ограничења на количину коју смејете понести са вама.
- Узмите и лекарски рецепт, тако да можете набавити свој лек, док сте на путу. У неким земљама бит ће вам потребан рецепт локалног лекара, тако да морате знати и генерично име лека.
- Ако се морате вакцинирати за своју дестинацију, питајте свог лекара да ли ће то имати утицај на деловање вашог лека или епилепсију.
- Избегавајте превише алкохола и премало сна.

**Овде За Више Информација****CHOOSE
TRANSLATION**

ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



УПУТЕ ЗА ПРВУ
ПОМОЋ

ЛЕКОВИ

ОПШТИ
САВЕТИ

КОРИСНЕ ФРАЗЕ

DRIVING
INFORMATION

ХИТНА
ОБАВЕШТЕЊА

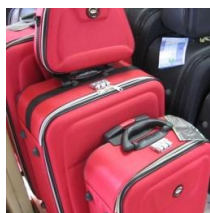
HEALTH
INSURANCE

ТЕЛЕФОН
ПОМОЋ

EPILEPSIJE
УДРУЖЕЊЕ

WEBSITE

ОПШТИ САВЕТИ



САВЕТИ ЗА ПУТОВАЊЕ

- Проверите актуелне сигурносне прописе/ограничења за сваки аеродром или пристаниште преко кога ћете путовати. Они се могу редовито мењати.
- Носите довољно лекова у својој ручној торбици за вре време ваших иноземских и домаћих путовања.
- Трудите се да се ритам вашог спавња не поремети пре или током дугог путовања.
- Ако имате било какве посебне потребе на путовању (на пр. Прехрана, превоз) договорите то довољно рано са путничким фирмом/авиокомпанијом.



ПИЋЕ

- Док покушавате избећи дехидрацију на одмору, особено ако се налазите у топлом поднебју, имајте на уму да превише текућине може изазвати напад.
- Алкохол може ометати деловање лекова против епилепсије. Избегавајте прекомерно пити и не заборавите, да док сте на одмору, врућина може повечати учинак алкохола.



ЈЕЛО

- Трудите се редовно јести јер низак шећер у крви може изазвати нападе. Понесите грицкалице уколико путујете у необичајно време или на дужи период.

CHOOSE
TRANSLATION



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



УПУТЕ ЗА ПРВУ
ПОМОЋ

ЛЕКОВИ

ОПШТИ
САВЕТИ

КОРИСНЕ ФРАЗЕ

DRIVING
INFORMATION

ХИТНА
ОБАВЕШТЕЊА

HEALTH
INSURANCE

ТЕЛЕФОН
ПОМОЋ

EPILEPSIJE
УДРУЖЕЊЕС

WEBSITE

ОПШТИ САВЕТИ



СНАЛАЖЕЊЕ

- Често путовање у иностранство може пореметити ритам спавања. Трудите се одспавати онолико сати колико и инаће.



СНАЛАЖЕЊЕ

- Подузмите исте мере опреза у иностранству као и код куће.
- Бициклизам – носите кацигу и избегавајте врло прометне улице.
- Пешачење – избегавајте ходање уз вањски руб плочника и будите опрезни поред воде. Прелазите улицу на означеном прелазу или користите подземне ходнике.
- Јавни превоз – на станици се држите даље од руба стајалишта, стојте далеко од било каквих врата и избегавајте путовање на горњем спрату аутобуса.



СМЕШТАЈ

- Пре резервације смештаја, проверите да ли су испуњени сви ваши особни сигурносни захтеви. На пример, приземље/приступачност инвалидским колицама ако је потребно; лифт; туш у копаоници.



УПУТЕ ЗА ПРВУ
ПОМОЋ

ЛЕКОВИ

ОПШТИ
САВЕТИ

КОРИСНЕ ФРАЗЕ

DRIVING
INFORMATION

ХИТНА
ОБАВЕШТЕЊА

HEALTH
INSURANCE

ТЕЛЕФОН
ПОМОЋ

EPILEPSIJE
УДРУЖЕЊЕС

WEBSITE

ОПШТИ САВЕТИ



- Ноћни клубови и барови могу бити опасни ако имате фотосензитивну епилепсију. У том случају најбоље их је избегавати.



СПОРТ

- У спортовима на води, као шта су купање или риболов, можете сигурно уживати ако сте са пријатељом или рођаком, који вам могу помоћи у случају нужде. Носите заштитна покривала за главу ако се возите бициклом или сте на јахању. Проверите да ли сте здравствено осигурани пре него шта се укључите у спорт у којем постоји ризик од повреде.



ЗДРАВЉЕ

- Одређене ће болести деловати на ваш лек, као шта су инфекције или пролив. Требали бисте потражити медицинску помоћ ако патите од било којег од тих стања дуже до 24 сата.

УПУТЕ ЗА ПРВУ
ПОМОЋ

ЛЕКОВИ

ОПШТИ
САВЕТИ

КОРИСНЕ ФРАЗЕ

DRIVING
INFORMATIONХИТНА
ОБАВЕШТЕЊАHEALTH
INSURANCEТЕЛЕФОН
ПОМОЋЕПИЛЕПСИЈЕ
УДРУЖЕЊЕ

WEBSITE

КОРИСНЕ ФРАЗЕ



- Где је најближја апотека?
- Где је најближја ординација?
- Где је најближја болница?
- Молим вас назовите лекара/хитну помоћ!
- Имам епилепсију.
- Узимам лек једном/два/три пута дневно.
- Следеће лекове узимам за своју епилепсију...
- Овај лек потпуно контролира моје стање.
- Обично имам 2/4/6/8/12/20/40 напада на недељу/месец/годину дана.
- Обично не губим свет током напада.
- Увек изгубим свест током напада.
- Напади обично трају неколико минута.
- Након напада ми је потребно неколико минута/сата да постанем потпуно свестан.
- Обично се не повредим током напада.
- Можете ли ме одвести у мој хотел?
- Можете ли ми, молим вас, позвати таски?
- Можете ли ми назвати пријатеља?
- Ја (он/она) не треба (треба) хитну помоћ. За неколико минута ћу се (он/она) опоравити.

CHOOSE TRANSLATION
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH

 	УПУТЕ ЗА ПРВУ ПОМОЋ	ЛЕКОВИ	ОПШТИ САВЕТИ	КОРИСНЕ ФРАЗЕ	DRIVING INFORMATION
ХИТНА ОБАВЕШТЕЊА	HEALTH INSURANCE	ТЕЛЕФОН ПОМОЋ	ЕPILEPSIJE УДРУЖЕЊЕС	WEBSITE	

DRIVING INFORMATION



This information is intended as only a guideline and is subject to change. Anyone intending to drive abroad should ensure that they meet the local regulations before driving abroad. Any information provided here or on the website is considered correct at the time of publication but please be advised that local regulations can change without notice.

If in doubt, please contact the relevant **local Epilepsy Organisation**.



CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH

 	УПУТЕ ЗА ПРВУ ПОМОЋ	ЛЕКОВИ	ОПШТИ САВЕТИ	КОРИСНЕ ФРАЗЕ	DRIVING INFORMATION
ХИТНА ОБАВЕШТЕЊА	HEALTH INSURANCE	ТЕЛЕФОН ПОМОЋ	ЕPILEPSIJE УДРУЖЕЊЕС	WEBSITE	

HEALTH INSURANCE

TRAVELLING IN EUROPE

Bring details of your medical insurance with you when travelling. EU citizens should also carry their European Health Insurance Card (see EU website for details). Keep receipts and record of any medical expenses you may have while travelling, as insurance claims will require them.

THE EUROPEAN HEALTH INSURANCE CARD

As of 2012, 31 countries in Europe participate: the member states of the European Economic Area (EEA) plus Switzerland.

HOW TO APPLY FOR THE EHIC:

Click on a country name to find out how to apply for a European Health Insurance Card in:



 Austria	 Belgium	 Bulgaria	 Cyprus
 Czech Republic	 Denmark	 Estonia	 Finland
 France	 Germany	 Greece	 Hungary
 Iceland	 Ireland	 Italy	 Latvia
 Liechtenstein	 Lithuania	 Luxembourg	 Malta
 Netherlands	 Norway	 Poland	 Portugal
 Romania	 Slovakia	 Slovenia	 Spain
 Sweden	 Switzerland	 United Kingdom	

CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH



ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

- ➔ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ
- ➔ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
- ➔ ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
- ➔ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ
- ➔ ΟΔΗΓΗΣΗ
- ➔ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ, ΕΚΑΒ
- ➔ ΕΟΠΥ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
- ➔ ΓΡΑΜΜΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΕΠΙΛΗΨΙΑΣ
- ➔ ΟΠΙΚΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΕΠΙΛΗΨΙΑΣ:
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ



δικτυακός τόπος





ΟΔΗΓΙΕΣ
ΠΡΩΤΩΝ
ΒΟΗΘΕΙΩΝ

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ
ΑΓΩΓΗ

ΓΕΝΙΚΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ

ΟΔΗΓΗΣΗ

ΕΠΙΛΗΨΙΑ:
ΤΗΛΕΦΩΝΑ
ΒΟΗΘΕΙΑΣ

ΕΟΠΥ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΕΠΙΛΗΨΙΑ:
ΤΗΛΕΦΩΝΑ
ΒΟΗΘΕΙΑΣ

ΟΠΙΚΟΙ
ΣΥΛΛΟΓΟΙ
ΕΠΙΛΗΨΙΑΣ:
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΤΟΠΟΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ



ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΕΧΩ ΜΙΑ ΕΠΙΛΗΠΤΙΚΗ ΚΡΙΣΗ ΜΕ ΣΠΑΣΜΟΥΣ:

- Προσπάτεψε το κεφάλι μου.
- Μην εμποδίζεις τις κινήσεις μου εκτός εάν βρίσκομαι σε άμεσο κίνδυνο.
- Μην βάλεις τίποτα στο στόμα μου, ιδίως τα δάκτυλά σου.
- Μόλις μου περάσει η κρίση, βάλε με στην θέση ανάρρωσης (βλέπε μπροστινή σελίδα).
- Αφήστε με να αναπαυθώ και καθισύχασέ με όταν περάσει η κρίση
- Συνήθως δεν είναι απαραίτητο να καλέσεις ασθενοφόρο

Προσοχή: Ιατρική φροντίδα είναι απαραίτητη στην περίπτωση που η κρίση κρατήσει περισσότερο από το σύνηθες για μένα, ή εάν έχω δύο συνεχόμενες κρίσεις με σπασμούς χωρίς στο ενδιάμεσο να ανακτήσω πλήρως τις αισθήσεις μου.



ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΕΧΩ ΚΡΙΣΗ ΧΩΡΙΣ ΣΠΑΣΜΟΥΣ

- Μην εμποδίσεις τις κινήσεις μου εκτός εάν βρίσκομαι σε άμεσο κίνδυνο.
- Καθισύχασέ με κατά τη διάρκεια της περιόδου σύγχυσης που μπορεί να ακολουθήσει την κρίση.
- Μείνε μαζί μου μέχρι να ανακτήσω πλήρως τις αισθήσεις μου..

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ ΤΙΑ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH



ΟΔΗΓΙΕΣ
ΠΡΩΤΩΝ
ΒΟΗΘΕΙΩΝ

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ
ΑΓΩΓΗ

ΓΕΝΙΚΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ

ΟΔΗΓΗΣΗ

ΕΠΙΛΗΨΙΑ:
ΤΗΛΕΦΩΝΑ
ΒΟΗΘΕΙΑΣ

ΕΟΠΥ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΕΠΙΛΗΨΙΑ:
ΤΗΛΕΦΩΝΑ
ΒΟΗΘΕΙΑΣ

ΟΠΙΚΟΙ
ΣΥΛΛΟΓΟΙ
ΕΠΙΛΗΨΙΑΣ:
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΤΟΠΟΣ

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ



- Βεβαιωθείτε ότι συνεχίζετε να λαμβάνετε τη φαρμακευτική σας αγωγή σε τακτά διαστήματα. Ελέγξτε τη διαφορά ώρας στον προορισμό σας πριν ταξιδέψετε και αλλάξτε σταδιακά τις ώρες λήψης της αγωγής σας ώστε να προσαρμοστούν στο νέο ωράριο. Σε περίπτωση που έχετε απορίες, μιλήστε με το γιατρό σας πριν ταξιδέψετε..
- Έχετε μαζί σας τη συνταγή των φαρμάκων σας και το σημείωμα του γιατρού σας με λεπτομέρειες για την κατάστασή σας στις χειραποσκευές σας. Διατηρείτε όλα τα φάρμακα στην αρχική τους συσκευασία. Ελέγξτε για την ύπαρξη περιορισμών στις ποσότητες των φαρμάκων που μπορείτε να μεταφέρετε μαζί σας, πριν ταξιδέψετε.
- Έχετε πάντα μαζί σας τη συνταγή του γιατρού σας με τα φάρμακά σας ώστε να μπορείτε να τα αντικαταστήσετε κατά τη διάρκεια του ταξιδιού σας. Σε ορισμένες χώρες μπορεί να χρειαστεί να προμηθευτείτε συνταγή από έναν τοπικό γιατρό, επομένως πρέπει να γνωρίζετε τη χημική ονομασία του φαρμάκου σας.

ΧΑΜΕΝΗ Η ΚΛΕΜΜΕΝΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

- Συνιστάται να έχετε μαζί σας την φαρμακευτική σας αγωγή. Εάν για οποιοδήποτε λόγο χάσετε ή σας κλέψουν τα φάρμακα παρακαλώ τηλεφωνήστε στο



**ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΗΛΕΦΩΝΟΥ
(ΚΑΙ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΤΛ)**

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH



ΟΔΗΓΙΕΣ
ΠΡΩΤΩΝ
ΒΟΗΘΕΙΩΝ

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ
ΑΓΩΓΗ

ΓΕΝΙΚΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ

ΟΔΗΓΗΣΗ

ΕΠΙΛΗΨΙΑ:
ΤΗΛΕΦΩΝΑ
ΒΟΗΘΕΙΑΣ

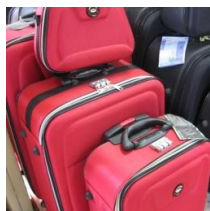
ΕΟΠΥ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΕΠΙΛΗΨΙΑ:
ΤΗΛΕΦΩΝΑ
ΒΟΗΘΕΙΑΣ

ΟΠΙΚΟΙ
ΣΥΛΛΟΓΟΙ
ΕΠΙΛΗΨΙΑΣ:
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΤΟΠΟΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ

- Ενημερωθείτε για τους τρέχοντες κανονισμούς/περιορισμούς ασφάλειας για κάθε αεροδρόμιο/λιμάνι μέσω του οποίου θα ταξιδέψετε. Οι κανονισμοί μπορεί να αλλάζουν συχνά.
- Μεταφέρετε στη χειραποσκευή σας επαρκή ποσότητα φαρμάκων για τη διάρκεια του ταξιδιού σας. Προσθέστε επί πλέον λίγες μέρες για τυχόν καθυστερήσεις.
- Διατηρείται τις συνήθειες ύπνου πριν ή κατά τη διάρκεια ενός μεγάλου ταξιδιού.
- Εάν χρειάζεστε κάποιες ειδικές παροχές στο ταξίδι σας (π.χ. σε σχέση με τη διατροφή ή τη μεταφορά σας), βεβαιωθείτε ότι τις έχετε προγραμματίσει έγκαιρα με το ταξιδιωτικό σας γραφείο ή την αεροπορική εταιρία.



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΥΓΡΩΝ

- Αποφύγετε την αφυδάτωση στις διακοπές σας, ειδικά εάν βρίσκεστε σε θερμά κλίματα. Πρέπει επίσης να γνωρίζετε ότι η υπερβολική πρόσληψη υγρών μπορεί να αυξήσει την προδιάθεσή σας για επιληπτικές κρίσεις.
- Το αλκοόλ μπορεί να αλληλοεπιδράσει με τα αντιεπιληπτικά φάρμακα. Αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωσή του και θυμηθείτε ότι όταν βρίσκεστε σε διακοπές, οι υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να αυξήσουν τις επιδράσεις του αλκοόλ.



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΗΣ

- Προσαθήστε να εξασφαλίσετε ότι οι συνήθειες του ύνου σας δε διαταράσσονται πριν ή κατά τη διάρκεια ενός μεγάλου ταξιδιού.

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH



ΟΔΗΓΙΕΣ
ΠΡΩΤΩΝ
ΒΟΗΘΕΙΩΝ

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ
ΑΓΩΓΗ

ΓΕΝΙΚΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ

ΟΔΗΓΗΣΗ

ΕΠΙΛΗΨΙΑ:
ΤΗΛΕΦΩΝΑ
ΒΟΗΘΕΙΑΣ

ΕΟΠΥ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΕΠΙΛΗΨΙΑ:
ΤΗΛΕΦΩΝΑ
ΒΟΗΘΕΙΑΣ

ΟΠΙΚΟΙ
ΣΥΛΛΟΓΟΙ
ΕΠΙΛΗΨΙΑΣ:
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΤΟΠΟΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



ΥΠΝΟΣ

- Προσπαθήστε να τρώτε τακτικά, καθώς η μείωση της γλυκόζης στο αίμα μπορεί να προκαλέσει επιληπτικές κρίσεις. Έχετε μαζί σας κάποια πρόχειρα γεύματα, ιδίως εάν πρόκειται να ταξιδέψετε σε άβολη ώρα ή για μεγάλες περιόδους.



ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ

- Τηρείτε τις ίδιες προφυλάξεις στο εξωτερικό όπως κάνατε και στη χώρα σας.
- **Ποδηλασία:** Πρέπει να φοράτε πάντα κράνος και να αποφεύγετε τους πολυσύχναστους δρόμους.
- **Περπάτημα:** Αποφεύγετε να περπατάτε πολύ κοντά στην άκρη του πεζοδρομίου και προσέχετε όταν είστε κοντά σε νερό. Διασχίζετε το δρόμο από τις διαβάσεις ή από υπόγεια διάβαση.
- Μέσα μαζικής μεταφοράς: Μην πλησιάζετε το χείλος της πλατφόρμας του σταθμού, μη στέκεστε κοντά σε πόρτες και αποφεύγετε να κάθεστε στον επάνω όροφο ενός λεωφορείου.



ΔΙΑΜΟΝΗ

- Πριν κάνετε τις κρατήσεις για το κατάλυμά σας, βεβαιωθείτε ότι πληρεί όλες τις ατομικές σας απαιτήσεις ασφαλείας. Για παράδειγμα, να διαθέτει δωμάτια στο ισόγειο ή να έχει πρόσβαση για αναπηρικές καρέκλες, εφόσον χρειάζεται, να διαθέτει ανελκυστήρα για όλους τους ορόφους και ντους στο μπάνιο.



ΟΔΗΓΙΕΣ
ΠΡΩΤΩΝ
ΒΟΗΘΕΙΩΝ

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ
ΑΓΩΓΗ

ΓΕΝΙΚΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ

ΟΔΗΓΗΣΗ

ΕΠΙΛΗΨΙΑ:
ΤΗΛΕΦΩΝΑ
ΒΟΗΘΕΙΑΣ

ΕΟΠΥ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΕΠΙΛΗΨΙΑ:
ΤΗΛΕΦΩΝΑ
ΒΟΗΘΕΙΑΣ

ΟΠΙΚΟΙ
ΣΥΛΛΟΓΟΙ
ΕΠΙΛΗΨΙΑΣ:
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΤΟΠΟΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΖΩΗ

- Τα νυχτερινά κέντρα και μερικά μπαρ μπορεί να ενέχουν κινδύνους εάν πάσχετε από φωτοευαίσθητη επιληψία. Στην περίπτωση αυτή καλύτερα να τα αποφύγετε.



ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Μπορείτε να απολαύσετε με ασφάλεια θαλάσσιες αθλητικές δραστηριότητες, όπως κολύμβηση και ψάρεμα, από τη στιγμή που είστε μαζί με κάποιο φίλο ή συγγενή που μπορεί να σας βοηθήσει σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης. Φοράτε προστατευτικό κράνος εάν κάνετε ποδηλασία ή ιππασία. Βεβαιωθείτε ότι σας καλύπτει η ασφάλειά σας σε περίπτωση που επιχειρήσετε να συμμετέχετε σε κάποιο επικίνδυνο άθλημα !



ΥΓΕΙΑ

- Ορισμένες ασθένειες μπορεί να επηρεάσουν τη φαρμακευτική σας αγωγή, περιλαμβανομένων των λοιμώξεων και της διάρροιας. Στις περιπτώσεις αυτές πρέπει να ζητήσετε ιατρική βοήθεια για περισσότερες πληροφορίες



ΟΔΗΓΙΕΣ
ΠΡΩΤΩΝ
ΒΟΗΘΕΙΩΝ

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ
ΑΓΩΓΗ

ΓΕΝΙΚΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ

ΟΔΗΓΗΣΗ

ΕΠΙΛΗΨΙΑ:
ΤΗΛΕΦΩΝΑ
ΒΟΗΘΕΙΑΣ

ΕΟΠΥ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΕΠΙΛΗΨΙΑ:
ΤΗΛΕΦΩΝΑ
ΒΟΗΘΕΙΑΣ

ΟΠΙΚΟΙ
ΣΥΛΛΟΓΟΙ
ΕΠΙΛΗΨΙΑΣ:
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΤΟΠΟΣ

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ



ΜΕΡΙΚΕΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΦΡΑΣΕΙΣ

- Πού είναι το πλησιέστερο φαρμακείο?
- Πού είναι το πλησιέστερο ιατρείο?
- Πού είναι το πλησιέστερο νοσοκομείο?
- Παρακαλώ, καλέστε ένα γιατρό/ασθενοφόρο.
- Έχω επιληψία.
- Παίρνω το φάρμακό μου μία, δύο, τρεις ή τέσσερις φορές ημερησίως.
- Για τις κρίσεις μου, παίρνω τα εξής φάρμακα.
- Με τα φάρμακα που παίρνω οι κρίσεις μου έχουν πλήρως ελεχθεί.
- Συνήθως έχω 2/4/6/8/12/20/40 κρίσεις την εβδομάδα / μήνα/ χρόνο.
- Συνήθως δεν χάνω τις αισθήσεις μου στη διάρκεια μίας κρίσης.
- Πάντα χάνω τις αισθήσεις μου στη διάρκεια μιας κρίσης.
- Οι κρίσεις μου συνήθως διαρκούν αρκετά λεπτά της ώρας
- Μετά από μία κρίση χρειάζομαι αρκετά λεπτά της ώρας για να συνέλθω πλήρως.
- Συνήθως δεν τραυματίζομαι στη διάρκεια μιας κρίσης.
- Σας παρακαλώ να με πάτε στο ξενοδοχείο μου.
- Σας παρακαλώ καλέσετε ένα ταξί.
- Σας παρακαλώ τηλεφωνήσετε στο(η) φίλο(η) μου?
- Εγώ (αυτός /αυτή) δεν χρειάζομαι (ται)
- ασθενοφόρο. Σε μερικά λεπτά της ώρας θα ουνέλθω (θει).

CHOOSE
TRANSLATION



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



ΟΔΗΓΙΕΣ
ΠΡΩΤΩΝ
ΒΟΗΘΕΙΩΝ

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ
ΑΓΩΓΗ

ΓΕΝΙΚΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ

ΟΔΗΓΗΣΗ

ΕΠΙΛΗΨΙΑ:
ΤΗΛΕΦΩΝΑ
ΒΟΗΘΕΙΑΣ

ΕΟΠΥ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΕΠΙΛΗΨΙΑ:
ΤΗΛΕΦΩΝΑ
ΒΟΗΘΕΙΑΣ

ΟΠΙΚΟΙ
ΣΥΛΛΟΓΟΙ
ΕΠΙΛΗΨΙΑΣ:
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΤΟΠΟΣ

ΟΔΗΓΗΣΗ



Εάν σκοπεύετε να οδηγήσετε ενώ βρίσκεστε στο εξωτερικό, φροντίστε να ενημερωθείτε έγκαιρα εάν υπάρχουν περιορισμοί στους οδηγούς με επιληψία. Οι εταιρίες ενοικίασης αυτοκινήτων και οι σχετικές ιστοσελίδες θα σας δώσουν ειδικές πληροφορίες για τη χώρα που πρόκειται να επισκεφθείτε. Είναι χρήσιμο επίσης να ελέγξετε εάν η ασφάλεια οδήγησης σας καλύπτει όταν οδηγείτε στο εξωτερικό.

ΝΟΜΟΙ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΔΗΓΗΣΗΣ

Για περισσότερες πληροφορίες που σχετίζονται με την οδήγηση σε κάποια άλλη χώρα, επικοινωνήστε με το τοπικό σας Σύλλογο Επιληψίας.



CHOOSE
LANGUAGE


ALBANIAN


ARABIC


CANTONESE


CROATIAN


CZECH


DUTCH


ENGLISH


FRENCH


GERMAN


GREEK


HUNGARIAN


ITALIAN


MANDARIN


PERSIAN


PORTUGUESE


RUSSIAN


SERBIAN


SLOVENIAN


SPANISH


TURKISH

 	ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ	ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ	ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ	ΟΔΗΓΗΣΗ
ΕΠΙΛΗΨΙΑ: ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΒΟΗΘΕΙΑΣ	ΕΟΠΥ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	ΕΠΙΛΗΨΙΑ: ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΒΟΗΘΕΙΑΣ	ΟΠΙΚΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΕΠΙΛΗΨΙΑΣ: ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	ΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΤΟΠΟΣ	

ΕΟΠΥ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

TRAVELLING IN EUROPE

Bring details of your medical insurance with you when travelling. EU citizens should also carry their European Health Insurance Card (see EU website for details). Keep receipts and record of any medical expenses you may have while travelling, as insurance claims will require them.

THE EUROPEAN HEALTH INSURANCE CARD

As of 2012, 31 countries in Europe participate: the member states of the European Economic Area (EEA) plus Switzerland.

HOW TO APPLY FOR THE EHIC:

Click on a country name to find out how to apply for a European Health Insurance Card in:



 Austria	 Belgium	 Bulgaria	 Cyprus
 Czech Republic	 Denmark	 Estonia	 Finland
 France	 Germany	 Greece	 Hungary
 Iceland	 Ireland	 Italy	 Latvia
 Liechtenstein	 Lithuania	 Luxembourg	 Malta
 Netherlands	 Norway	 Poland	 Portugal
 Romania	 Slovakia	 Slovenia	 Spain
 Sweden	 Switzerland	 United Kingdom	

CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH

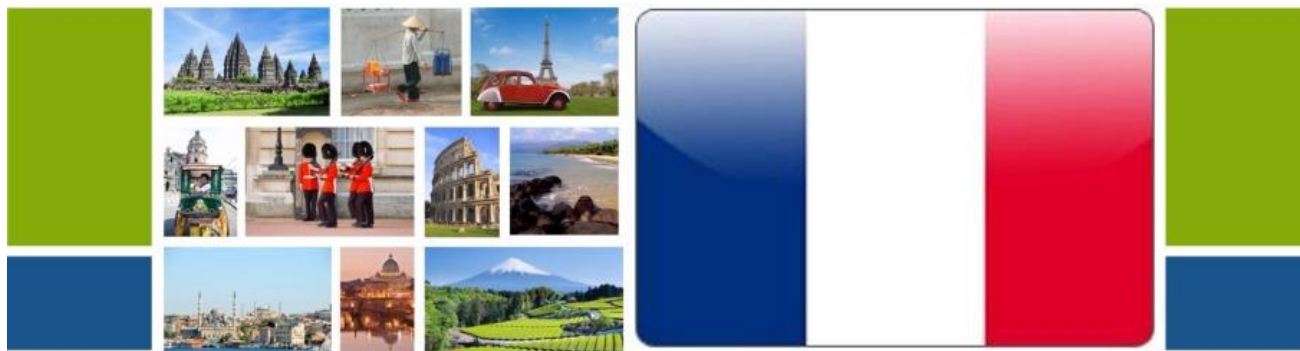


TABLE DES MATIERES

- ➔ PREMIERS SOINS
- ➔ TRAITEMENT
- ➔ CONSEILS
- ➔ PHRASES USUELLES
- ➔ CONDUIRE
- ➔ DES INFORMATIONS D'URGENCE
- ➔ ASSURANCE MALADIE
- ➔ HELPLINES
- ➔ EPILEPSY ASSOCIATIONS



VISIT IBE TRAVEL HANDBOOK
WEBSITE





PREMIERS SOINS

TRAITEMENT

CONSEILS

PHRASES
USUELLES

CONDUIRE

DES
INFORMATIONS
D'URGENCEHEALTH
INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

PREMIERS SOINS



EN CAS DE CRISE GÉNÉRALISÉE AVEC CONVULSIONS?

- Protégez la tête de la personne en crise.
- N'intervenez pas auprès de la personne en crise, sauf si elle se trouve en danger immédiat.
- Ne mettez rien dans la bouche et surtout pas vos doigts.
- Dès que possible, mettez la personne en position latérale de sécurité.
- Laissez la personne se reposer et rassurez la personne dès la fin de sa crise.
- D'habitude, il n'est pas nécessaire d'appeler le SAMU.

Notez bien

Des soins médicaux sont nécessaires si la crise dure beaucoup plus longtemps que d'habitude pour la personne en question ou si deux crises généralisées se succèdent, sans retour correct



EN CAS DE CRISE SANS CONVULSIONS?

- N'intervenez pas auprès de la personne en crise, sauf si elle se trouve en danger immédiat.
- Rassurez la personne pendant la période de confusion qui peut suivre le retour à la conscience.
- Demeurez auprès d'elle jusqu'à ce que la période pendant laquelle elle est confuse soit passée.

Merci pour votre assistance

CHOOSE
TRANSLATION

ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



	PREMIERS SOINS	TRAITEMENT	CONSEILS	PHRASES USUELLES	CONDUIRE
DES INFORMATIONS D'URGENCE	HEALTH INSURANCE	HELPLINES	EPILEPSY ASSOCIATIONS	VISIT WEBSITE	

TRAITEMENT



- Assurez vous de toujours prendre vos médicaments à intervals réguliers. Faites attention au changement de fuseau horaire lorsque vous voyagez et assurez vous de toujours respecter le même écart entre les prises. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin avant le départ si vous avez des questions à ce sujet.
- Emportez votre traitement dans votre bagage à main, accompagné d'une lettre de votre médecin contenant vos informations personnelles. Les médicaments doivent être gardés dans leur emballage d'origine. Vérifiez la quantité de médicament que vous avez le droit de transporter dans le pays ou vous vous rendez avant le départ.
- Emportez avec vous une ordonnance de votre médecin pour pouvoir vous présenter à une pharmacie en cas d'urgence. Dans certains pays, il est possible que vous deviez voir un médecin local avant que des médicaments puissent vous être délivrés. Dans ce cas, il est important de connaître le nom du générique de votre médicament.
- Si vous devez vous faire vacciner avant de voyager, veillez à bien vérifier les éventuelles contre indications avec votre médecin, et si ces vaccins sont susceptibles d'avoir un impact sur votre traitement ou votre épilepsie.
- Consommez de l'alcool avec modération et attention au manque de sommeil.

MÉDICAMENT PERDUE OU VOLÉE



CLIQUEZ POUR INFORMATION

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH



PREMIERS SOINS

TRAITEMENT

CONSEILS

PHRASES
USUELLES

CONDUIRE

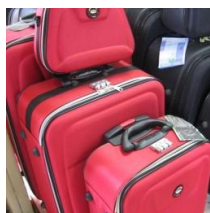
DES
INFORMATIONS
D'URGENCEHEALTH
INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

CONSEILS



PENDANT LE VOYAGE

- Assurez vous de connaître les dernières mesures de sécurité mises en place dans le(s) aéroport(s)/ port(s) que vous traverserez.
- Celles ci sont régulièrement mises à jour.
- Ayez des médicaments en quantité suffisante dans votre bagage à main pour la durée de votre voyage.
- Essayez de garder le même rythme de sommeil lors d'un voyage de plusieurs heures.
- Si vous nécessitez une prise en charge particulière (repas à bord, aide au transport), assurez vous que ceci ait bien été notifié au transporteur/ à la compagnie aérienne avant le départ.



S'HYDRATER

- Veillez à toujours boire de l'eau en quantité suffisante pour éviter toute déshydratation, surtout si vous voyagez dans un pays chaud. Cependant, rappelez vous que boire une quantité trop importante de liquide peut favoriser les crises.
- L'alcool et les médicaments ne font pas bon ménage. Consommez de l'alcool avec modération et rappelez vous que la chaleur augmente les effets de l'alcool.



MANGER

- Mangez à intervalles réguliers car un faible taux de sucre dans le sang peut causer une crise. Ayez des encas avec vous pour le voyage.

CHOOSE
TRANSLATION

ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



PREMIERS SOINS

TRAITEMENT

CONSEILS

PHRASES
USUELLES

CONDUIRE

DES
INFORMATIONS
D'URGENCEHEALTH
INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

CONSEILS



SLEEPING

- Travelling abroad can disrupt sleep patterns. Try to maintain the normal number of hours that you sleep.



SE DÉPLACER

- Prenez les meme précautions que si vous étiez à la maison.
- Vélo - Portez un casque et évitez les routes très fréquentées.
- Marche à pied - évitez de marcher près des rebords des trottoirs et soyez vigilants si vous passez près d'un plan d'eau.
- Traversez toujours dans les zones réservées au passage des piétons.
- Transports en commun - Restez éloigné(e) de la bordure du quai, ne restez pas à proximité des portes automatiques et évitez de voyager au niveau supérieur des bus à deux étages.



L'HÔTEL

- Avant de réserver un hôtel, vérifiez que l'établissement soit bien aux normes de sécurité. Par exemple, veillez à ce que vous puissiez accéder aux chambres en fauteuil si nécessaire et que les chambres des étages supérieurs soient bien desservies par un ascenseur. Les chambres doivent être équipées de douches.



PREMIERS SOINS

TRAITEMENT

CONSEILS

PHRASES
USUELLES

CONDUIRE

DES
INFORMATIONS
D'URGENCEHEALTH
INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

CONSEILS



SORTIR LE SOIR

- ▢ Certain(e)s bars/ boîtes de nuit peuvent représenter un risque si vous avez une épilepsie photosensible. Si c'est le cas, il vaut mieux éviter ces établissements.



FAIRE DU SPORT

- ▢ Les sports aquatiques tels que la natation ou la pêche peuvent être pratiqués sans problème, à partir du moment où vous êtes accompagné(e) par un ami ou un proche qui peut vous aider en cas de besoin. Portez un casque de protection si vous faites du vélo ou si vous montez à cheval. Par ailleurs, vérifiez que les accidents liés à la pratique d'un sport sont bien pris en charge par votre assurance.



VOTRE ASSURANCE

- ▢ Certaines maladies peuvent avoir des effets sur votre épilepsie, lorsque par exemple vous souffrez de diarrhée ou de vomissements. Vous devez consulter un médecin si cela dure plus de 24 heures.



	PREMIERS SOINS	TRAITEMENT	CONSEILS	PHRASES USUELLES	CONDUIRE
DES INFORMATIONS D'URGENCE	HEALTH INSURANCE	HELPLINES	EPILEPSY ASSOCIATIONS	VISIT WEBSITE	

PHRASES USUELLES



- Où est la pharmacie la plus proche?
- Où est le cabinet du médecin le plus proche?
- Où est l'hôpital le plus proche?
- Pouvez-vous appeler un médecin/une ambulance?
- Je suis épileptique.
- Je prends les médicaments une /deux / trois/ quatre fois par jour.
- Je prends les médicaments suivants pour mes crises d'épilepsie...
- Ces médicaments sont efficaces avec moi.
- J'ai d'habitude 2/4/6/8/12/20/40 crises par semaine/mois/année.
- En général, je ne perds pas connaissance pendant une crise.
- Je perds toujours connaissance pendant une crise.
- Mes crises durent en général plusieurs minutes.
- Après une crise, il me faut plusieurs minutes/heures pour reprendre entièrement connaissance.
- Je ne me blesse en général pas pendant une crise.
- Pouvez-vous me conduire à mon hôtel?
- Pouvez-vous m'appeler un taxi?
- Pouvez-vous appeler mon ami?
- Je (il, elle) n'ai (n'a) pas besoin d'une ambulance. Je (il, elle) serai (sera) remis dans quelques minutes.

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH



PREMIERS SOINS

TRAITEMENT

CONSEILS

PHRASES
USUELLES

CONDUIRE

DES
INFORMATIONS
D'URGENCEHEALTH
INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

CONDUIRE



Cette information est conçu comme un guide seulement et sont sujettes à modification. Toute personne qui veut conduire à l'étranger devrait veiller à ce qu'ils respectent les réglementations locales avant de conduire à l'étranger. Toute information fournie ici ou sur le site est considéré comme correct au moment de la publication mais s'il vous plaît être informé que les réglementations locales peuvent changer sans préavis.

Vous pouvez contacter **local Epilepsy Organisation**.

CHOOSE
LANGUAGE **ALBANIAN** **ARABIC** **CANTONESE** **CROATIAN** **CZECH** **DUTCH** **ENGLISH** **FRENCH** **GERMAN** **GREEK** **HUNGARIAN** **ITALIAN** **MANDARIN** **PERSIAN** **PORTUGUESE** **RUSSIAN** **SERBIAN** **SLOVENIAN** **SPANISH** **TURKISH**

 	PREMIERS SOINS	TRAITEMENT	CONSEILS	PHRASES USUELLES	CONDUIRE
DES INFORMATIONS D'URGENCE	HEALTH INSURANCE	HELPLINES	EPILEPSY ASSOCIATIONS	VISIT WEBSITE	

ASSURANCE MALADIE

TRAVELLING IN EUROPE

Bring details of your medical insurance with you when travelling. EU citizens should also carry their European Health Insurance Card (see EU website for details). Keep receipts and record of any medical expenses you may have while travelling, as insurance claims will require them.

THE EUROPEAN HEALTH INSURANCE CARD

As of 2012, 31 countries in Europe participate: the member states of the European Economic Area (EEA) plus Switzerland.

HOW TO APPLY FOR THE EHIC:

Click on a country name to find out how to apply for a European Health Insurance Card in:



 Austria	 Belgium	 Bulgaria	 Cyprus
 Czech Republic	 Denmark	 Estonia	 Finland
 France	 Germany	 Greece	 Hungary
 Iceland	 Ireland	 Italy	 Latvia
 Liechtenstein	 Lithuania	 Luxembourg	 Malta
 Netherlands	 Norway	 Poland	 Portugal
 Romania	 Slovakia	 Slovenia	 Spain
 Sweden	 Switzerland	 United Kingdom	

CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH



СОДЕРЖАНИЕ

- ➔ ИНСТРУКЦИИ ПО ПЕРВОЙ ПОМОЩИ
- ➔ ЛЕЧЕНИЕ
- ➔ ОБЩИЙ СОВЕТ
- ➔ ПОЛЕЗНЫЕ ФРАЗЫ
- ➔ ВОЖДЕНИЕ АВТОМОБИЛЯ
- ➔ НЕОТЛОЖНЫЕ СЛУЧАИ
- ➔ МЕДИЦИНСКАЯ СТРАХОВКА
- ➔ ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ
- ➔ ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ БОЛЬНЫХ ЭПИЛЕПСИЕЙ



Посетите вебсайт «руководство
для путешественников





ИНСТРУКЦИИ
ПО ПЕРВОЙ
ПОМОЩИ

ЛЕЧЕНИЕ

ОБЩИЙ
СОВЕТ

ПОЛЕЗНЫЕ
ФРАЗЫ

ВОЖДЕНИЕ
АВТОМОБИЛЯ

НЕОТЛОЖНЫЕ
СЛУЧАИ

МЕДИЦИНСКАЯ
СТРАХОВКА

ТЕЛЕФОНЫ
ДОВЕРИЯ

ПОЛЕЗНАЯ
ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
БОЛЬНЫХ
ЭПИЛЕПСИЕЙ

ПОСЕТИТЕ ВЕБСАЙТ «РУКОВОДСТВО
ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

ИНСТРУКЦИИ ПО ПЕРВОЙ ПОМОЩИ



ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У МЕНЯ СЛУЧИТСЯ ПРИСТУП С СУДОРОГАМИ

- Защитить мою голову.
- Не сдерживать мои движения, только, если я не нахожусь в опасности.
- Не кладите ничего в мой рот, особенно Ваши пальцы.
- Когда приступ закончится, разговаривайте со мной, положите меня на бок, чтобы мне было легче дышать.
- Проследите, чтобы я мог полностью отдохнуть и успокоиться, после окончания приступа.
- Пожалуйста, обратите внимание.

Обычно не нужно вызывать медперсонал, если только приступ не длится для меня дольше, чем обычно, или если приступы с судорогами происходят один за другим.



ЕСЛИ У МЕНЯ СЛУЧИЛСЯ ПРИСТУП БЕЗ СУДОРОГ

- Не сдерживать мои движения, только, если я не нахожусь в опасности.
- Успокойте меня и побудьте со мной во время состояния замешательства, которое может последовать после приступа.
- Оставайтесь со мной до тех пор, пока я полностью не придю в сознание и не буду способен разговаривать с Вами.

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ ΤΙΑ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH



ИНСТРУКЦИИ
ПО ПЕРВОЙ
ПОМОЩИ

ЛЕЧЕНИЕ

ОБЩИЙ
СОВЕТ

ПОЛЕЗНЫЕ
ФРАЗЫ

ВОЖДЕНИЕ
АВТОМОБИЛЯ

НЕОТЛОЖНЫЕ
СЛУЧАИ

МЕДИЦИНСКАЯ
СТРАХОВКА

ТЕЛЕФОНЫ
ДОВЕРИЯ

ПОЛЕЗНАЯ
ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
БОЛЬНЫХ
ЭПИЛЕПСИЕЙ

ПОСЕТИТЕ ВЕБСАЙТ «РУКОВОДСТВО
ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

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 международное название Вашего лекарства.

ПОТЕРЯ ИЛИ КРАЖА ЛЕКАРСТВ

- Рекомендуется всегда иметь при себе свои лекарства. Тем не менее, если они были потеряны или украдены, пожалуйста:



**КЛИКНИТЕ ДЛЯ НЕОТЛОЖНОЙ
ПОМОЩИ**

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH



ИНСТРУКЦИИ
ПО ПЕРВОЙ
ПОМОЩИ

ЛЕЧЕНИЕ

ОБЩИЙ
СОВЕТ

ПОЛЕЗНЫЕ
ФРАЗЫ

ВОЖДЕНИЕ
АВТОМОБИЛЯ

НЕОТЛОЖНЫЕ
СЛУЧАИ

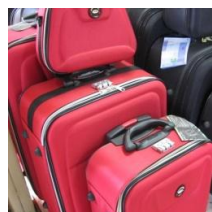
МЕДИЦИНСКАЯ
СТРАХОВКА

ТЕЛЕФОНЫ
ДОВЕРИЯ

ПОЛЕЗНАЯ
ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
БОЛЬНЫХ
ЭПИЛЕПСИЕЙ

ПОСЕТИТЕ ВЕБСАЙТ «РУКОВОДСТВО
ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

ОБЩИЙ СОВЕТ



СОВЕТЫ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЯ

- Проверьте законоположения и ограничения безопасности каждого из аэропортов/портов через которые Вы будете следовать, так как они могут регулярно 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.



ПИТЬЁ

- Старайтесь избегать обезвоживания, особенно, если Вы находитесь в жарком климате. Помните, однако, что большое количество жидкости может вызвать приступы.
- Алкоголь может вступить в реакцию с противоэпилептическими лекарствами. Избегайте чрезмерного употребления алкоголя и помните, что жара может усиливать эффекты алкоголя.



ЕДА

- Старайтесь регулярно принимать пищу, так как низкое содержание сахара в крови может вызвать приступы. Возьмите с собой что-нибудь перекусить, если Вы отправляетесь на экскурсию на продолжительное или неограниченное время.

CHOOSE
TRANSLATION



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



ИНСТРУКЦИИ
ПО ПЕРВОЙ
ПОМОЩИ

ЛЕЧЕНИЕ

ОБЩИЙ
СОВЕТ

ПОЛЕЗНЫЕ
ФРАЗЫ

ВОЖДЕНИЕ
АВТОМОБИЛЯ

НЕОТЛОЖНЫЕ
СЛУЧАИ

МЕДИЦИНСКАЯ
СТРАХОВКА

ТЕЛЕФОНЫ
ДОВЕРИЯ

ПОЛЕЗНАЯ
ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
БОЛЬНЫХ
ЭПИЛЕПСИЕЙ

ПОСЕТИТЕ ВЕБСАЙТ «РУКОВОДСТВО
ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

ОБЩИЙ СОВЕТ



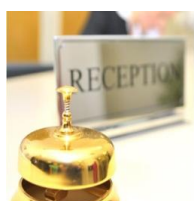
СОН

- Во время путешествия за границу может сбиться Ваш привычный график сна. Постарайтесь, чтобы Ваш сон в путешествии, был привычной для Вас продолжительности.



НА УЛИЦЕ

- Будьте предусмотрительны за границей, также как и дома.
- Езда на велосипеде - только в шлеме, избегайте загруженные дороги.
- Ходьба – не подходите близко к краю тротуара и будьте осторожны возле водоемов. Переходите дорогу только в разрешенных местах или пользуйтесь подземным переходом.
- Общественный транспорт – соблюдайте расстояние от края тротуара на остановке, не стойте у дверей транспорта, 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; душ в ванной комнате.



ИНСТРУКЦИИ
ПО ПЕРВОЙ
ПОМОЩИ

ЛЕЧЕНИЕ

ОБЩИЙ
СОВЕТ

ПОЛЕЗНЫЕ
ФРАЗЫ

ВОЖДЕНИЕ
АВТОМОБИЛЯ

НЕОТЛОЖНЫЕ
СЛУЧАИ

МЕДИЦИНСКАЯ
СТРАХОВКА

ТЕЛЕФОНЫ
ДОВЕРИЯ

ПОЛЕЗНАЯ
ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
БОЛЬНЫХ
ЭПИЛЕПСИЕЙ

ПОСЕТИТЕ ВЕБСАЙТ «РУКОВОДСТВО
ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

ОБЩИЙ СОВЕТ



НОЧНАЯ ЖИЗНЬ

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



СТРАХОВКА

- Некоторые инфекции и диарея могут повлиять на Ваше лечение. Вам следует обратиться к врачу, если Ваше самочувствие не улучшится через 24 часа.



	ИНСТРУКЦИИ ПО ПЕРВОЙ ПОМОЩИ	ЛЕЧЕНИЕ	ОБЩИЙ СОВЕТ	ПОЛЕЗНЫЕ ФРАЗЫ	ВОЖДЕНИЕ АВТОМОБИЛЯ
НЕОТЛОЖНЫЕ СЛУЧАИ	МЕДИЦИНСКАЯ СТРАХОВКА	ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ	ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ БОЛЬНЫХ ЭПИЛЕПСИЕЙ	ПОСЕТИТЕ ВЕБСАЙТ «РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ»	

ПОЛЕЗНЫЕ ФРАЗЫ



НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ ФРАЗ, КОТОРЫЕ МОГУТ ОКАЗАТЬ ВАМ ПОМОЩЬ В ПУТЕШЕСТВИИ.

- Где ближайшая аптека?
- Где мне могут оказать хирургическую помощь?
- Где ближайшая больница?
- Пожалуйста, вызовите доктора/ скорую помощь
- Я болею эпилепсией.
- Я принимаю мое лекарство один/два/три раза в день.
- Я принимаю следующие лекарственные препараты для лечения эпилепсии....
- У меня нет приступов на фоне приема противоэпилептических препаратов.
- У меня обыкновенно 2/4/6/8/12/20/40 приступов в неделю/месяц/год.
- Обычно во время приступа я не теряю сознание.
- Я всегда теряю сознание во время приступа.
- Мои приступы обыкновенно длятся несколько минут.
- Мне требуется несколько минут для полного восстановления после приступа.
- Обыкновенно я не травмирую себя во время приступа.
- Пожалуйста, проводите меня в гостиницу/отель.
- Пожалуйста, вызовите мне такси.
- Пожалуйста, позвоните моему другу.
- Я (он/она) не нуждаюсь (не нуждаются) в вызове скорой помощи.
- Через несколько минут я (он/она) приду (придут) в себя.

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH

 	ИНСТРУКЦИИ ПО ПЕРВОЙ ПОМОЩИ	ЛЕЧЕНИЕ	ОБЩИЙ СОВЕТ	ПОЛЕЗНЫЕ ФРАЗЫ	ВОЖДЕНИЕ АВТОМОБИЛЯ
НЕОТЛОЖНЫЕ СЛУЧАИ	МЕДИЦИНСКАЯ СТРАХОВКА	ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ	ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ БОЛЬНЫХ ЭПИЛЕПСИЕЙ	ПОСЕТИТЕ ВЕБСАЙТ «РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ»	

ВОЖДЕНИЕ АВТОМОБИЛЯ



Эта информация предназначена только для общего ознакомления и может быть изменена. Каждый, кто планирует управлять автомобилем за границей, должен быть уверен, что это возможно в соответствии с местными правилами дорожного движения. Информация, представленная на сайте, корректна на момент издания Руководства. Местные нормативные акты могут изменяться.

Если Вы сомневаетесь, пожалуйста, свяжитесь с местной организацией помощи больным эпилепсией



CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH

 	ИНСТРУКЦИИ ПО ПЕРВОЙ ПОМОЩИ	ЛЕЧЕНИЕ	ОБЩИЙ СОВЕТ	ПОЛЕЗНЫЕ ФРАЗЫ	ВОЖДЕНИЕ АВТОМОБИЛЯ
НЕОТЛОЖНЫЕ СЛУЧАИ	МЕДИЦИНСКАЯ СТРАХОВКА	ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ	ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ БОЛЬНЫХ ЭПИЛЕПСИЕЙ	ПОСЕТИТЕ ВЕБСАЙТ «РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ»	

МЕДИЦИНСКАЯ СТРАХОВКА

TRAVELLING IN EUROPE

Bring details of your medical insurance with you when travelling. EU citizens should also carry their European Health Insurance Card (see EU website for details). Keep receipts and record of any medical expenses you may have while travelling, as insurance claims will require them.

THE EUROPEAN HEALTH INSURANCE CARD

As of 2012, 31 countries in Europe participate: the member states of the European Economic Area (EEA) plus Switzerland.

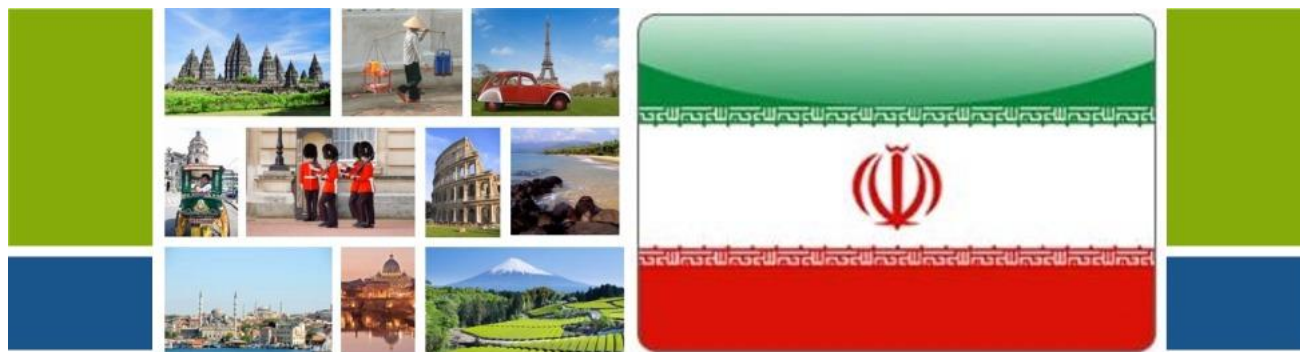
HOW TO APPLY FOR THE EHIC:

Click on a country name to find out how to apply for a European Health Insurance Card in:



 Austria	 Belgium	 Bulgaria	 Cyprus
 Czech Republic	 Denmark	 Estonia	 Finland
 France	 Germany	 Greece	 Hungary
 Iceland	 Ireland	 Italy	 Latvia
 Liechtenstein	 Lithuania	 Luxembourg	 Malta
 Netherlands	 Norway	 Poland	 Portugal
 Romania	 Slovakia	 Slovenia	 Spain
 Sweden	 Switzerland	 United Kingdom	

CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH



مطالب فهرست

- ➔ اول یه کمکهای ال عمل دس تور
- ➔ دستورات دارویی
- ➔ توصیه های عمومی
- ➔ جمله های سودمند
- ➔ اطلاعات رانندگی
- ➔ اطلاعات اورژانسی
- ➔ بیمه سلامتی
- ➔ خط کمکی صرع
- ➔ انجمن های صرع



VISIT IBE TRAVEL HANDBOOK
WEBSITE





اولد عمل د سه تور
اولد به که مکهای

دستورات دارویی

توصیه های عمومی

جمله های سودمند

اطلاعات رانندگی

اطلاعات اورژانسی

بیمه سلامتی

خط کمی صرع

انجمن های صرع

VISIT WEBSITE

اولد به های که مک ال عمل د سه تور



بدهید اند جام را زیر اقامات ، داشتم حرکت تی تشنج من گر

- سرم را محافظت کنید.
- حرکات را محدود نکنید ، مگر اینکه در خطر جدی باشم.
- چیزی در دهانم نگذارید ؛ بخصوص انگشتان را.
- وقتی حمله تمام شد ، با من صحبت کنید و مرا به پهلو برگردانید تا راحت تر نفس بکشم.
- اجازه دهید استراحت کنم و مرا مطمئن سازید که تشنج تمام شده است

نکته : معمولاً نیازی نیست که پزشک یا اورژانس را خبر کنید مگر اینکه تشنج بیش از حد طول بکشد ؛ یا من بلافاصله یک تشنج حرکتی دیگر بعد از این تشنج داشته باشم.



اگر من تشنج غیر حرکتی داشتم

- مانع حرکات من نشوید، مگر اینکه در معرض خطر جدی قرار بگیرم.
- در حالت گیجی که بعد از حمله برایم پیش می آید ، به من اطمینان دهید.
- تا وقتی که کاملاً به هوش بیایم و بتوانم با شما صحبت کنم ، در کنارم بمانید

ام تشکر م شما که مک از

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH

		اطلاعات رانندگی	جمله های سودمند	توصیه های عمومی	دستورات دارویی	اولیه که ممکن است در عمل دست آور
اطلاعات اورژانسی	بیمه سلامتی	خط کمکی صرع	انجمن های صرع	VISIT WEBSITE		

دستورات دارویی



- مطمئن باشید که داروهایتان را به صورت منظم و با همان فاصله ی زمانی معمول مصرف می کنید. قبل از مسافرت اختلاف ساعت مقصدتان را بررسی کرده و زمان مصرف داروهایتان را به تدریج با آنجا مطابقت دهید. اگر مطمئن نیستید، قبل از سفر با پزشکتان در این مورد صحبت کنید.
- نسخه دارویی و گواهی پزشکتان را درباره جزئیات بیماری خود در ساک دستی همراه خود داشته باشید. تمام داروهایتان را در بسته بندی اصلی داروها همراه ببرید. قبل از سفر هرگونه محدودیت را برای مقدار دارویی که می توانید با خود ببرید، بررسی کنید.
- نسخه پزشک حتماً همراه شما باشد تا در حین سفر بتوانید داروهایتان را تجدید کنید. در بعضی کشورها، ممکن است نیاز به نسخه پزشک همان مکان را داشته باشید؛ پس نام ژنریک داروهایتان را بدانید.
- اگر برای مقصد واکسیناسیون لازم است، از پزشکتان بپرسید که آیا این واکسن داروها یا صرع شما را تحت تاثیر قرار می دهد.

داروهای گم شده یا به سرقت رفته

- توصیه می شود که همیشه داروهای خود را همراه داشته باشید. به هر حال اگر به هر دلیلی داروهایتان گم شد یا به سرقت رفت، لطفاً

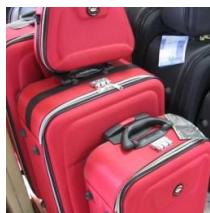


دیدن یک رای نجا اورژانس اطلاعات به رای

CHOOSE TRANSLATION
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH

 	اوله یه که عمل سه تورد	دستورات دارویی	توصیه های عمومی	جمله های سودمند	اطلاعات رانندگی
اطلاعات اورژانسی	بیمه سلامتی	خط کمکی صرع	انجمن های صرع	VISIT WEBSITE	

توصیه های عمومی



نکته هایی برای سفر :

- مقررات و محدودیتهای امنیتی فرودگاه یا اسکله ای را که از آنجا سفر می کنید را بررسی کنید. این موارد می توانند مرتباً تغییر کنند.
- دارو به میزان کافی برای زمانی که عازم خارج یا داخل هستید ؛ در ساک دستی همراه خود داشته باشید.
- مطمئن باشید که الگوی خوابتان قبل یا در هنگام یک سفر طولانی مختل نمی شود.
- اگر نیاز به بعضی تسهیلات در هنگام سفر دارید (مثل رژیم غذایی یا حمل و نقل) ، مطمئن باشید که با شرکت مسافری یا فرودگاه در این موارد به شکل مطلوبی به توافق رسیده اید.



نوشیدن مایعات

- همانطور که سعی می کنید از کم آبی در تعطیلات بپرهیزید ، بخصوص اگر در یک منطقه خیلی گرم به سر می برید ؛ به خاطر داشته باشید که مصرف مایعات زیاد نیز می تواند موجب تشنج شود.
- الکل با داروهای ضد صرع تداخل دارد. از نوشیدن زیاد آن جداً خودداری کنید و به خاطر داشته باشید که در تعطیلات ، گرما می تواند اثر الکل را تشدید کند.



غذا خوردن

- سعی کنید مرتب غذا بخورید؛ چرا که قند خون پایین سبب ایجاد تشنج می شود. اگر سفرتان در ساعاتی غیر معمول است یا خیلی طولانی خواهد بود ؛ همراه خود میان وعده داشته باشید.

CHOOSE TRANSLATION
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH

	اوله عمل د سه تور اوله په کمکهای	دستورات دارویی	توصیه های عمومی	جمله های سودمند	اطلاعات رانندگی
اطلاعات اورژانسی	بیمه سلامتی	خط کمکی صرع	انجمن های صرع	VISIT WEBSITE	

توصیه های عمومی



خواب

- سفر به خارج از کشور اغلب الگوی طبیعی خواب شما را مختل می سازد. سعی کنید میزان ساعت معمولی را که می خوابید ، در سفر حفظ کنید.



گردش

- همان مراقبت هایی را که در خانه داشتید در سفر نیز اعمال کنید.
- دوچرخه سواری – کلاه ایمنی حتماً باید استفاده شود و از دوچرخه سواری در مسیرهای شلوغ بپرهیزید.
- پیاده روی – از پیاده روی در لبه ی بیرونی پیاده رو بپرهیزید و نزدیک آب احتیاط کنید.
- برای عبور عرض جاده از خط عابر پیاده استفاده کنید یا از پل عابر پیاده رد شوید.
- حمل و نقل عمومی - از کنار سکوی ایستگاه ها دوری کنید ، از درها کاملاً دور بایستید ، و از مسافرت روی پله ی اتوبوس ها بپرهیزید.



محل سکونت

- پیش از بستن قرارداد ، بررسی کنید که وسایل امنیتی مورد لزوم شما در آنجا منظور شده است. مانند : طبقه همکف یا در صورت نیاز صندلی چرخدار ؛ آسانسور برای طبقات ، دوش در حمام.

	اولیه کمک‌های در محل حادثه	دستورات دارویی	توصیه های عمومی	جمله های سودمند	اطلاعات رانندگی
اطلاعات اورژانسی	بیمه سلامتی	خط کمکی صرع	انجمن های صرع	VISIT WEBSITE	

توصیه های عمومی



تفریح شبانه

- استفاده از کلوب های شبانه و بعضی از بارها ، در صورتی که صرع حساس به نور دارید ، برای شما خطر دارد. در این صورت ، بهتر است از این مکان ها به هیچوجه استفاده نکنید.



ورزش

- ورزش هایی که به نوعی با آب مرتبط هستند مانند شنا یا ماهیگیری ، در صورت بودن یک همراه (دوست یا یکی از اقوام) که بتواند در مواقع اورژانس کمک کند ، می توانند به شرط امنیت لذت بخش باشند.
- در صورت دوچرخه سواری یا اسب سواری از کلاه ایمنی استفاده کنید.
- قبل از هرگونه ورزش پرخطری ، مطمئن شوید که پوشش بیمه ای مناسب دارید.



بهداشت

- بیماری های جدی مثل عفونت ها و اسهال ، درمان دارویی شما را تحت تاثیر قرار می دهد. در صورتی که به یکی از این دو حالت بیش از 24 ساعت مبتلا شدید ، باید حتماً در صدد ویزیت پزشکی برآیید

 	اوله یه که مهکهای ال عمل د سه تور	دستورات دارویی	توصیه های عمومی	جمله های سودمند	اطلاعات رانندگی
اطلاعات اورژانسی	بیمه سلامتی	خط کمی صرع	انجمن های صرع	VISIT WEBSITE	

جمله های سودمند



رخی جملات مفید که ممکن است در طی سفر به شما کمک کند:

- نزدیکترین داروخانه کجاست؟
- نزدیکترین پزشک جراح کجاست؟
- نزدیکترین بیمارستان کجاست؟
- لطفاً به یک دکتر / اورژانس تلفن کنید.
- من صرع دارم.
- من داروهایم را یک بار / دو بار / سه بار / چهاربار در روز مصرف می کنم.
- من این داروها را برای مصرف می کنم :
- من با این داروها کاملاً کنترل شده ام.
- من معمولاً 40/2/12/8/6/4/2 حمله تشنجی در هفته / ماه / سال دارم.
- من معمولاً هوشیاری ام را در حین تشنج از دست نمی دهم.
- من معمولاً در هنگام تشنج بیهوش می شوم.
- تشنج های من معمولاً چند دقیقه ای طول می کشد.
- بعد از تشنج ، چند دقیقه / ساعت طول می کشد تا من کاملاً هوشیاری خود را به دست بیاورم.
- من به طور طبیعی به خودم هنگام تشنج آسیب نمی زنم.
- ممکنه مرا به هتل برسانید؟
- ممکنه برابم یک تاکسی خبر کنید؟
- ممکنه به دوستم زنگ بزنید؟
- من به آمبولانس نیازی ندارم. در عرض چند دقیقه ، حالم بهتر خواهد شد.

CHOOSE TRANSLATION
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH

 	اطلاعات رانندگی	جمله های سودمند	توصیه های عمومی	دستورات دارویی	اولیه که می تواند اولیه که می تواند
اطلاعات اورژانسی	بیمه سلامتی	خط کمی صرع	انجمن های صرع	VISIT WEBSITE	

اطلاعات رانندگی



اطلاعات رانندگی برای کشور مورد نظر

بین اطلاعات صرفاً یک راهنمایی بوده و قابل تغییر است. هر فردی که می خواهد در جاده رانندگی کند ، بایستی قبل از رانندگی از دانستن قوانین محلی اطمینان یابد. تمام اطلاعات داده شده در اینجا یا روی وب سایت در زمان انتشار صحیح در نظر گرفته می شوند ، ولی لطفاً در نظر داشته باشید که قوانین محلی می توانند بدون اطلاع تغییر کنند.

اگر تردید دارید ، با انجمن صرع محل مرتبط تماس بگیرید.



CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH

 	اولیه که در سفر العمل دستورات	دستورات دارویی	توصیه های عمومی	جمله های سودمند	اطلاعات رانندگی
اطلاعات اورژانسی	بیمه سلامتی	خط کمکی صرع	انجمن های صرع	VISIT WEBSITE	

بیمه سلامتی

TRAVELLING IN EUROPE

Bring details of your medical insurance with you when travelling. EU citizens should also carry their European Health Insurance Card (see EU website for details). Keep receipts and record of any medical expenses you may have while travelling, as insurance claims will require them.

THE EUROPEAN HEALTH INSURANCE CARD

As of 2012, 31 countries in Europe participate: the member states of the European Economic Area (EEA) plus Switzerland.

HOW TO APPLY FOR THE EHIC:

Click on a country name to find out how to apply for a European Health Insurance Card in:



 Austria	 Belgium	 Bulgaria	 Cyprus
 Czech Republic	 Denmark	 Estonia	 Finland
 France	 Germany	 Greece	 Hungary
 Iceland	 Ireland	 Italy	 Latvia
 Liechtenstein	 Lithuania	 Luxembourg	 Malta
 Netherlands	 Norway	 Poland	 Portugal
 Romania	 Slovakia	 Slovenia	 Spain
 Sweden	 Switzerland	 United Kingdom	

CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH



ÍNDICE

- ➔ INFORMAÇÕES ÚTEIS
- ➔ MEDICAÇÃO
- ➔ CONSELHOS GERAIS
- ➔ FRASES UTÉIS
- ➔ CONDUÇÃO
- ➔ INFORMAÇÃO DE EMERGÊNCIA
- ➔ SEGURO DE SAÚDE
- ➔ LINHAS DE APOIO
- ➔ INFORMAÇÕES DE ASSOCIAÇÕES DE EPILEPSIA



VISITE O WEBSITE
DO VIAJANTE





INFORMAÇÕES
ÚTEIS

MEDICAÇÃO

CONSELHOS
GERAIS

FRASES ÚTEIS

CONDUÇÃO

INFORMAÇÃO
DE EMERGÊNCIA

SEGURO DE
SAÚDE

LINHAS DE
APOIO

INFORMAÇÕES
DE ASSOCIAÇÕES
DE EPILEPSIA

VISITE O WEBSITE DO VIAJANTE

INFORMAÇÕES ÚTEIS



SE EU TIVER UMA CRISE COM CONVULSÕES:

- Proteja a minha cabeça.
- Não contrarie os meus movimentos, exceto se eu correr um risco imediato.
- Não introduza nada na minha boca, especialmente os seus dedos.
- Quando a crise acabar coloque-me na posição lateral de segurança.
- Deixe-me repousar e tranquilize-me quando a crise acabar.
- Habitualmente, não é necessário chamar uma ambulância..

Note

Os cuidados médicos são necessários se a crise se pro longer para além do habitual ou se eu tiver duas convulsões



SE EU TIVER UMA CRISE SEM CONVULSÕES:

- Não impeça os meus movimentos exceto se eu correr perigo imediato.
- Tranquilize-me durante o período de confusão que pode seguir-se à minha crise.
- Permaneça junto a mim até eu estar completamente orientado, sem sinais de confusão.

Obrigado pela sua ajuda

CHOOSE
TRANSLATION



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



	INFORMAÇÕES ÚTEIS	MEDICAÇÃO	CONSELHOS GERAIS	FRASES ÚTEIS	CONDUÇÃO
INFORMAÇÃO DE EMERGÊNCIA	SEGURO DE SAÚDE	LINHAS DE APOIO	INFORMAÇÕES DE ASSOCIAÇÕES DE EPILEPSIA	VISITE O WEBSITE DO VIAJANTE	

MEDICAÇÃO



- Tomar a medicação regularmente. Antes de viajar, verifique a diferença horária do local de partida em relação ao local de destino e ajuste gradualmente o horário da sua medicação. Em caso de dúvidas, consulte o seu médico.
- Transporte sempre na sua bagagem de mão, a sua receita médica e uma carta do seu médico relatando a sua condição. Mantenha os seus medicamentos sempre na sua embalagem original. Antes de viajar, verifique se há restrições na quantidade de medicação que pode transportar consigo.
- Tenha sempre consigo uma receita do seu médico, para o caso de necessitar de mais medicação durante a viagem. Em determinados países, poderá ser necessário a prescrição de um médico local, por isso é importante que saiba o nome dos seus medicamentos.
- Se necessitar de vacinação para o local onde se destina, consulte o seu médico para se certificar de que as vacinas não interferirão com a sua medicação.
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas. Descanse.

MEDICAÇÃO PERDIDA OU FURTADA

- É aconselhável que mantenha a sua medicação consigo. No entanto, se, por qualquer razão, esta se perder ou for furtada, por favor, informe-se em:



**CLIQUE AQUI PARA OBTER
INFORMAÇÕES**

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH



INFORMAÇÕES
ÚTEIS

MEDICAÇÃO

CONSELHOS
GERAIS

FRASES ÚTEIS

CONDUÇÃO

INFORMAÇÃO
DE EMERGÊNCIA

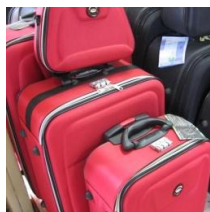
SEGURO DE
SAÚDE

LINHAS DE
APOIO

INFORMAÇÕES
DE ASSOCIAÇÕES
DE EPILEPSIA

VISITE O WEBSITE DO VIAJANTE

CONSELHOS GERAIS



CONSELHOS GERAIS

- Verifique as recentes medidas de segurança de cada aeroporto por onde passará durante a sua viagem. Estas medidas podem alterar-se com frequência.
- Transporte na sua bagagem de mão a medicação suficiente para a viagem.
- Procure não alterar o seu horário de dormir antes e depois de uma longa viagem.
- Se necessitar de pedidos especiais durante a viagem (por ex. comida, transporte, etc.), deve contactar a agência/ companhia aérea com antecedência.



BEBER

- Evite a desidratação durante as férias ou em qualquer outra viagem que faça, principalmente, em países quentes. No entanto, é importante lembrar que líquidos em demasia podem desencadear uma crise.
- As bebidas alcoólicas podem interferir com a sua medicação anti epiléptica. Evite o seu consumo e lembre-se que as altas temperaturas potenciam o efeito das bebidas alcoólicas.



COMER

- Procure alimentar-se regularmente, uma vez que um nível baixo de açúcar no sangue pode desencadear crises epilépticas. Tenha sempre algo que possa comer consigo.

CHOOSE
TRANSLATION



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



INFORMAÇÕES
ÚTEIS

MEDICAÇÃO

CONSELHOS
GERAIS

FRASES ÚTEIS

CONDUÇÃO

INFORMAÇÃO
DE EMERGÊNCIA

SEGURO DE
SAÚDE

LINHAS DE
APOIO

INFORMAÇÕES
DE ASSOCIAÇÕES
DE EPILEPSIA

VISITE O WEBSITE DO VIAJANTE

CONSELHOS GERAIS



DORMIR

- ▶ Viajar pode alterar o seu horário de dormir. Procure manter um padrão de sono regular.



DURANTE A VIAGEM

- ▶ Tome as mesmas precauções que tomaria se estivesse em casa.
- ▶ Andar de bicicleta – Deve utilizar sempre o capacete e evitar estradas muito movimentadas.
- ▶ Passear – Evite circular fora dos passeios ou na sua berma, atravesse a estrada somente nas passadeiras ou em passagem para peões; Adote comportamentos de segurança na proximidade de locais com água.
- ▶ Transportes públicos – Mantenha-se afastado das plataformas de entrada e saída dos comboios, autocarros e metro.



ALOJAMENTO

- ▶ Before booking accommodation, check that it meets all your personal safety requirements. For example, ground floor/wheelchair accessible if necessary; an elevator to all upper floors; a shower in the bathroom



INFORMAÇÕES
ÚTEIS

MEDICAÇÃO

CONSELHOS
GERAIS

FRASES ÚTEIS

CONDUÇÃO

INFORMAÇÃO
DE EMERGÊNCIA

SEGURO DE
SAÚDE

LINHAS DE
APOIO

INFORMAÇÕES
DE ASSOCIAÇÕES
DE EPILEPSIA

VISITE O WEBSITE DO VIAJANTE

CONSELHOS GERAIS



VIDA NOTURNA

- Discotecas e bares podem constituir um risco acrescido no caso das epilepsias fotosensíveis. Se for este o caso, o melhor será evitá-los.



ATIVIDADES DESPORTIVAS

- Atividades aquáticas tais como nadar ou pescar devem ser realizadas com segurança. No entanto, esteja sempre acompanhado de um amigo ou familiar que possa prestar assistência imediata, em caso de emergência. Use capacete se andar de bicicleta ou a cavalo. Antes de praticar qualquer atividade de risco, é importante verificar as condições da sua apólice de seguro.



SAÚDE

- Certain illnesses will affect your medication including infections and diarrhoea. You should seek medical attention if you suffer from either of these conditions for more than 24 hours.



	INFORMAÇÕES ÚTEIS	MEDICAÇÃO	CONSELHOS GERAIS	FRASES ÚTEIS	CONDUÇÃO
INFORMAÇÃO DE EMERGÊNCIA	SEGURO DE SAÚDE	LINHAS DE APOIO	INFORMAÇÕES DE ASSOCIAÇÕES DE EPILEPSIA	VISITE O WEBSITE DO VIAJANTE	

FRASES ÚTEIS



ALGUMAS FRASES ÚTEIS PARA UTILIZAR DURANTE A SUA ESTADIA E/OU DESLOCAÇÃO:

- Qual é a farmácia mais próxima?
- Qual é o Centro de Saúde mais próximo?
- Qual é o hospital mais próximo?
- Por favor, chame um médico/ambulância.
- Eu tenho epilepsia.
- Eu tomo medicação uma/ duas/três/quatro vezes ao dia.
- Estes são os medicamentos que eu tomo para a minha epilepsia...
- Eu estou controlado com esta medicação.
- Eu tenho usualmente 2/4/6/8/12/20/40 crises por semana/mês/ano.
- Normalmente, eu não perco a consciência durante uma crise.
- Eu perco sempre a consciência durante uma crise.
- As minhas crises duram normalmente vários minutos.
- Depois de uma crise, demoro vários minutos/horas para voltar à normalidade.
- Normalmente, não sofro danos durante uma crise.
- Poderia levar-me ao meu hotel, por favor?
- Poderia chamar-me um táxi, por favor?
- Poderia contactar um amigo meu, por favor?
- Eu (ele/ela) não preciso (precisa) de uma ambulância.
- Em alguns minutos, eu (ele/ela) ficarei (ficará) recuperada.

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH



INFORMAÇÕES
ÚTEIS

MEDICAÇÃO

CONSELHOS
GERAIS

FRASES ÚTEIS

CONDUÇÃO

INFORMAÇÃO
DE EMERGÊNCIA

SEGURO DE
SAÚDE

LINHAS DE
APOIO

INFORMAÇÕES
DE ASSOCIAÇÕES
DE EPILEPSIA

VISITE O WEBSITE DO VIAJANTE

CONDUÇÃO



Esta informação é meramente indicativa e está sujeita a alterações. Deve certificar-se de que conhece a legislação local antes de conduzir no estrangeiro. As informações contidas no nosso website estavam corretas na ocasião da sua publicação mas, por favor, note que a legislação local pode alterar-se a qualquer momento.

Em caso de dúvida, por favor contact the **local Epilepsy Organisation**.



CHOOSE
LANGUAGE



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH

 	INFORMAÇÕES ÚTEIS	MEDICAÇÃO	CONSELHOS GERAIS	FRASES ÚTEIS	CONDUÇÃO
INFORMAÇÃO DE EMERGÊNCIA	SEGURO DE SAÚDE	LINHAS DE APOIO	INFORMAÇÕES DE ASSOCIAÇÕES DE EPILEPSIA	VISITE O WEBSITE DO VIAJANTE	

SEGURO DE SAÚDE

VIAJAR NA EUROPA

Traga consigo toda a documentação relativa ao seu seguro de saúde quando viajar. Os cidadãos da UE também devem ter consigo o Cartão Europeu de Seguro de Doença (procure mais informação detalhada no site da UE). Guarde os recibos e registos de qualquer despesa de saúde que tenha durante a sua viagem, uma vez que, caso necessário, a seguradora irá reclamar os comprovativos.

O CARTÃO EUROPEU DE SEGURO DE DOENÇA

Desde 2012, 31 países da Europa aderiram: os estados membros da Área Económica Europeia (AEE) e a Suíça.

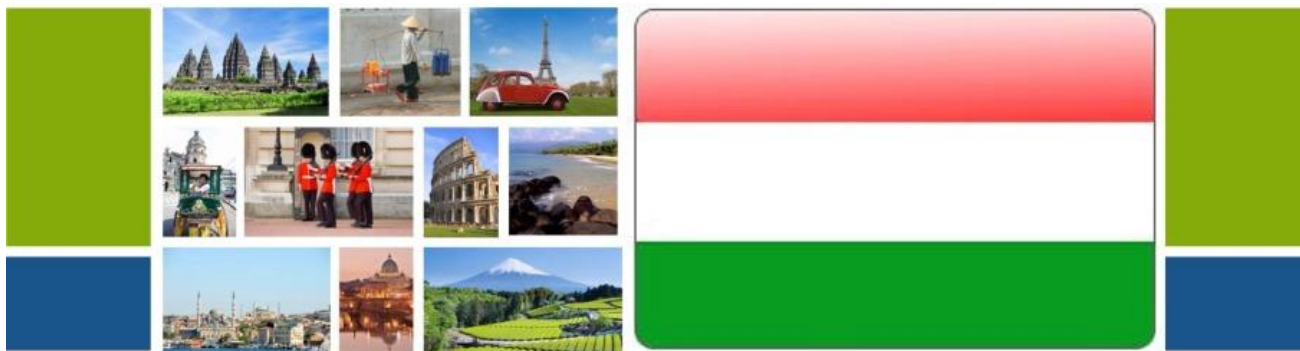
COMO SOLICITAR O CESD:

Clique no nome do país e informe-se sobre a forma de solicitar o Cartão Europeu de Seguro de Doença em:



 Austria	 Belgium	 Bulgaria	 Cyprus
 Czech Republic	 Denmark	 Estonia	 Finland
 France	 Germany	 Greece	 Hungary
 Iceland	 Ireland	 Italy	 Latvia
 Liechtenstein	 Lithuania	 Luxembourg	 Malta
 Netherlands	 Norway	 Poland	 Portugal
 Romania	 Slovakia	 Slovenia	 Spain
 Sweden	 Switzerland	 United Kingdom	

CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH



Tartalomjegyzék

- ➔ UTASÍTÁSOK ELSŐSEGÉLYNYUJTÁSROL
- ➔ GYÓRGYSYER
- ➔ ÁLTALÁNOS TIPPEK
- ➔ AJÁNLOTT MONDATOK
- ➔ JÁRMŰVEZETÉS
- ➔ VÉSZHELYZETI INFORMÁCIÓ
- ➔ BIZTOSÍTÁS
- ➔ HELPLINES
- ➔ EPILEPSZIÁVAL ORSZÁGOS EGYESÜLETÉRŐL



**IBE TRAVEL
HANDBOOK WEBSITE**





UTASÍTÁSOK
ELSŐSEGÉLYNYU
JTÁSRÓL

GYÓRGYSYER

ÁLTALÁNOS
TIPPEK

AJÁNLOTT
MONDATOK

JÁRMŰVEZETÉS

VÉSZHELYZETI
INFORMÁCIÓ

BIZTOSÍTÁS

HELPLINES

EPILEPSZIÁVAL
ORSZÁGOS
EGYESÜLETÉRŐL

WEBSITE

UTASÍTÁSOK ELSŐSEGÉLYNYUJTÁSRÓL



MI A TENENDŐ, HA VAN EGY TÁMADÁS KONVULZIÓKAL

- Védemeze, be a fejemet.
- Nem korlátozzák a mozgásomat, kivéve, ha én vagyok veszélybe!
- Nem tegyen semmit a számba!
- Ha újra tudatos lesek, beszélyen hozám, tegyen oldalra hogy birjak lelegelni.
- A támadás után hagyom piheni, és legyen nyugalmas.
- Strandort általában nem kől hivni.

Legyen figyelmes
Orvosi keyelés kől ha a támadás tovább tart.



HA VAN EGY TÁMADÁS KONVULZIÓK HÉLKŰL

- Nem korlátozzák a mozgásomat!
- Ha a támadás után zavartságos vagyok, nyugtatson még!
- Legyen velem még telyesen nem jön vissza a tudatom!

Kőszőnyűk a segítséget!

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH



UTASÍTÁSOK
ELSŐSEGÉLYNYU
JTÁSROL

GYÓRGYSYER

ÁLTALÁNOS
TIPPEK

AJÁNLOTT
MONDATOK

JÁRMŰVEZETÉS

VÉSZHELYZETI
INFORMÁCIÓ

BIZTOSÍTÁS

HELPLINES

EPILEPSZIÁVAL
ORSZÁGOS
EGYESÜLETÉRŐL

WEBSITE

GYÓRGYSYER



- A gyógyszert adagoza ahogy kiírta az orvos. Ellenőrizze az órát itthon és az utazáson, hogy ne legyen tévedés a gyógyszerrel. Ha nem biztos, konzultáljon az orvossal.
- A kézipoggyászában legyen a gyógyszer és az orvosi igazolás az egészségi állapotáról. A gyógyszer legyen eredeti csomagolásban.
- Recept legyen magával az utazáson, hogy ne váltsa át a gyógyszert. Ellenőrizze a generikus gyógyszer nevét.
- Ha szükség van kiegészítő vakcinázásra előzetes tanácsadás.
- Ne igyon sok alkoholt, és aludjon eleget.

ELVESZTETT VAGY ELLOPOTT MEDICATION

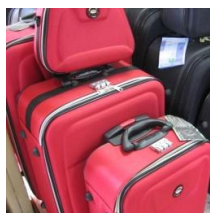


CLICK HERE FOR INFORMATION

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH

 	UTASÍTÁSOK ELSŐSEGÉLYNYU JTÁSROL	GYÓRGYSYER	ÁLTALÁNOS TIPPEK	AJÁNLOTT MONDATOK	JÁRMŰVEZETÉS
VÉSZHELYZETI INFORMÁCIÓ	BIZTOSÍTÁS	HELPLINES	EPILEPSZIÁVAL ORSZÁGOS EGYESÜLETÉRŐL	WEBSITE	

ÁLTALÁNOS TIPPEK



UTAZÁSI INFORMÁCIÓK

- Ellenőrizze aktuális biztoságosi szabályokat minden repülőtér/port amelyeken keresztül utaznak.
- A kézipoggyászban legyen elég gyógyszer utazásra és hazafelé.
- Biztosítson magának elég alvást.
- Ha speciális eszközöket igényelnek menetidőben, beszéljék meg az utazási agenciában.



IVÁS

- Biztosítson magának elég inivalót, túl sok inivaló kedeménjezi támadást.
- Alkoholt ne igyon. A meleg idő keleménjezi alkohol hatozását



ÉLELMISZER

- Egyen úgy mint általában. Ha az utazás hoszab vigyen magával szenvicset. Alacsony cukor szintje is kihivja a támadást.



ALVÁS

- Hoszu ut vezet az alváshiányba. Próbályon eleget aludni.

CHOOSE TRANSLATION
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH



UTASÍTÁSOK
ELSŐSEGÉLYNYU
JTÁSROL

GYÓRGYSYER

ÁLTALÁNOS
TIPPEK

AJÁNLOTT
MONDATOK

JÁRMŰVEZETÉS

VÉSZHELYZETI
INFORMÁCIÓ

BIZTOSÍTÁS

HELPLINES

EPILEPSZIÁVAL
ORSZÁGOS
EGYESÜLETÉRŐL

WEBSITE

ÁLTALÁNOS TIPPEK



TÁRSASÁGI ÉLET

- A nyaraláson viselkedjen úgy mit otthon. Kerékpározásnál használjon sisakot, és elkerülje a forgalmas utakat.
- • Elkerülje a járda szelét, vigyázon a víz közelibe.



SZÁLLÁS

- Rezerváció előtt ellenőrizze meg van e megközelítés toloszéknek, liftnek, zuhanynak.



ÉJSZAKAI ÉLET

- Éjszakai klubok, egyes helyi lokálok okozhatnak problémákat.



SPORT

- Vízisportok biztonságosak ha maga melet vannak ismerősők, rokonok. Kerékpározásnál és lovaglásnál mindig használja sisakot.



EGÁSZSÉG

- Valamenji betegség hatolja ellenepileptikus gyógyszert (fertőzés, hasmenés). Keresen orvos segítséget ha említett szimptomok tartanak tobet mit 24 órát.



	UTASÍTÁSOK ELSŐSEGÉLYNYU JTÁSROL	GYÓRGYSYER	ÁLTALÁNOS TIPPEK	AJÁNLOTT MONDATOK	JÁRMŰVEZETÉS
VÉSZHELYZETI INFORMÁCIÓ	BIZTOSÍTÁS	HELPLINES	EPILEPSZIÁVAL ORSZÁGOS EGYESÜLETÉRŐL	WEBSITE	

AJÁNLOTT MONDATOK



- Hol van a legközelebbi gyógyszertár?
- Hol van a legközelebbi ambulans?
- Hol van a legközelebbi kórház?
- Kérem, hívják az orvost, strandőrt.
- Van epilepsziám.
- Orvoságot veszek egyszer, kétszer, háromszor naponta.
- Epilepszió kezelésére veszem a következő gyógyszert...
- Figyelembe venni a fenti gyógyszereket nincs támadás.
- Általában van 2/4/6/8/12/20/40 támadásom hétben/honapban/évben.
- A támadások általában nem eszméletvesztéssel.
- A támadás során elveszem eszméletemet.
- A támadás pár percig tart.
- A támadás után pár percig kel hogy tudatos legyek.
- A támadás nem fáj.
- Kérem, vezessen a szállodába?
- Kérem, hívjon taksit?
- Kérem, hívja a barátomat?
- Nekem nem kel orvos. Par perc múlva jól leszek.

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH

 	UTASÍTÁSOK ELSŐSEGÉLYNYU JTÁSROL	GYÓRGYSYER	ÁLTALÁNOS TIPPEK	AJÁNLOTT MONDATOK	JÁRMŰVEZETÉS
VÉSZHELYZETI INFORMÁCIÓ	BIZTOSÍTÁS	HELPLINES	EPILEPSZIÁVAL ORSZÁGOS EGYESÜLETÉRŐL	WEBSITE	

JÁRMŰVEZETÉS



This information is intended as only a guideline and is subject to change. Anyone intending to drive abroad should ensure that they meet the local regulations before driving abroad. Any information provided here or on the website is considered correct at the time of publication but please be advised that local regulations can change without notice.

If in doubt, please contact the relevant **local Epilepsy Organisation**.



CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH

 	UTASÍTÁSOK ELSŐSEGÉLYNYU JTÁSROL	GYÓRGYSYER	ÁLTALÁNOS TIPPEK	AJÁNLOTT MONDATOK	JÁRMŰVEZETÉS
VÉSZHELYZETI INFORMÁCIÓ	BIZTOSÍTÁS	HELPLINES	EPILEPSZIÁVAL ORSZÁGOS EGYESÜLETÉRŐL	WEBSITE	

BIZTOSÍTÁS

TRAVELLING IN EUROPE

Bring details of your medical insurance with you when travelling. EU citizens should also carry their European Health Insurance Card (see EU website for details). Keep receipts and record of any medical expenses you may have while travelling, as insurance claims will require them.

THE EUROPEAN HEALTH INSURANCE CARD

As of 2012, 31 countries in Europe participate: the member states of the European Economic Area (EEA) plus Switzerland.

HOW TO APPLY FOR THE EHIC:

Click on a country name to find out how to apply for a European Health Insurance Card in:



 Austria	 Belgium	 Bulgaria	 Cyprus
 Czech Republic	 Denmark	 Estonia	 Finland
 France	 Germany	 Greece	 Hungary
 Iceland	 Ireland	 Italy	 Latvia
 Liechtenstein	 Lithuania	 Luxembourg	 Malta
 Netherlands	 Norway	 Poland	 Portugal
 Romania	 Slovakia	 Slovenia	 Spain
 Sweden	 Switzerland	 United Kingdom	

CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH



Vsebina

- ➔ NAVODILA ZA PRVO POMOČ
- ➔ ZDRAVILA
- ➔ SPLOŠNI NASVETI
- ➔ UPORABNI STAVKI
- ➔ VOŽNJA MOTORNIH VOZIL
- ➔ NUJNA MEDICINSKA POMOČ
- ➔ ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE
- ➔ HELPLINES
- ➔ INFORMACIJE O DRUŠTVU



VISIT IBE TRAVEL HANDBOOK
WEBSITE





	NAVODILA ZA PRVO POMOČ	ZDRAVILA	SPLOŠNI NASVETI	UPORABNI STAVKI	VOŽNJA MOTORNIH VOZIL
NUJNA MEDICINSKA POMOČ	ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE	HELPLINES	INFORMACIJE O DRUŠTVU	VISIT WEBSITE	

NAVODILA ZA PRVO POMOČ



KAJ NAREDTI, ČE IMAM NAPAD S KRČI

- Zaščitite mi glavo!
- • Ne omejujte mi gibov, razen če sem v nevarnosti!
- • Ne dajajte mi ničesar v usta, še posebno ne svojih prstov!
- • Takoj, ko je mogoče, me položite na bok, da bom lažje dihal!
- • Po napadu me pustite počivati in bodite pomirjajoči!
- • Reševalca navadno ni treba klicati! (Glej opozorilo spodaj.)

Opozorilo

Zdravniška pomoč je potrebna samo, če napad traja dlje kot navadno ali če imam zapovrstjo dva napada, med katerima se ne zavem, in če sem poškodovan.



ČE IMAM NAPADE BREZ KRČEV IN TRZLJAJEV

- Ne omejujte mojih gibov, razen če sem v nevarnosti!
- Če sem po napadu zmeden, me pomirite!
- Ostanite v moji bližini, dokler ne bom popolnoma prišel k zavesti in ne bom več zmeden.

Hvala za pomoč

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH

 	NAVODILA ZA PRVO POMOČ	ZDRAVILA	SPLOŠNI NASVETI	UPORABNI STAVKI	VOŽNJA MOTORNIH VOZIL
NUJNA MEDICINSKA POMOČ	ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE	HELPLINES	INFORMACIJE O DRUŠTVU	VISIT WEBSITE	

ZDRAVILA



- Zdravila jemljite tako, kot so vam bila za potovanje predpisana. Preden se odpravite na potovanje, preverite časovno razliko med krajem svojega bivanja in krajem, kamor potujete, ter nato prilagodite odmerke zdravil. Če niste prepričani, se posvetujte z zdravnikom.
- V ročni prtljagi imejte zdravila in zdravniško potrdilo o zdravilih, ki jih morate imeti pri sebi. Vsa zdravila naj bodo v izvorni embalaži. Preden odpotujete, se prepričajte, ali so v kraju, kamor potujete, omejitve glede količine zdravil, ki jih lahko prinesete s seboj.
- • Recept vzemite s seboj na potovanje, da boste lahko v lekarni v tujini dobili isto zdravilo ali zdravilo z drugim imenom, ki vsebuje isto zdravilno snov. Pri tem bodite pozorni, da boste svoje zdravilo zamenjali z enakim odmerkom tujega (izraženo v mg). V nekaterih državah boste potrebovali recept tamkajšnjega zdravnika, zato se pozanimajte o kemičnem imenu svojega zdravila.
- Če se morate za kraj, kamor potujete, dodatno cepiti, se prej posvetujte, ali cepljenje vpliva na delovanje protiepileptičnih zdravil ali na epilepsijo.
- Izogibajte se pretiranemu pitju alkohola in pomanjkanju spanja.

IZGUBLJENO ALI UKRADENO ZDRAVILO

- Priporočamo, da imate vaša zdravila vedno pri sebi, če pa jih izgubite ali vam jih ukradejo, pokličite



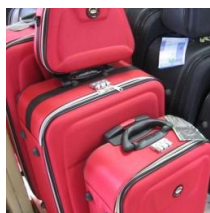
CLICK HERE FOR INFORMATION

CHOOSE TRANSLATION
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH



	NAVODILA ZA PRVO POMOČ	ZDRAVILA	SPLOŠNI NASVETI	UPORABNI STAVKI	VOŽNJA MOTORNIH VOZIL
NUJNA MEDICINSKA POMOČ	ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE	HELPLINES	INFORMACIJE O DRUŠTVU	VISIT WEBSITE	

SPLOŠNI NASVETI



NAPOTKI ZA POTOVANJE

- Preverite trenutna varnostna pravila/prepovedi za vsako letališče/ pristanišče, prek katerega potujete. Ta se pogosto spreminjajo. • V ročni prtljagi imejte dovolj veliko količino zdravil za ves čas, kolikor bo trajalo potovanje v tujino in domov.
- Poskusite si zagotoviti dovolj spanja pred daljšim potovanjem ali med njim.
- Če potrebujete posebne olajšave med potovanjem (npr. posebna dieta), se zanje dogovorite s potovalno agencijo/letalsko družbo pred potovanjem.



PITJE

- Poskrbite za dovolj zaužite tekočine, še posebno, če potujete v vroče kraje. Tudi preveč zaužite tekočine lahko sproži napad.
- Alkoholu se izogibajte, ker vpliva na delovanje protiepileptičnih zdravil. Vročina poveča vpliv alkohola.



HRANA

- Hranite se kot navadno. Če traja potovanje dlje, imejte s seboj malico.
- Nizka raven sladkorja v krvi lahko sproži napad.

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH



NAVODILA ZA
PRVO POMOČ

ZDRAVILA

SPLOŠNI
NASVETI

UPORABNI
STAVKI

VOŽNJA
MOTORNIH VOZIL

NUJNA
MEDICINSKA
POMOČ

ZDRAVSTVENO
ZAVAROVANJE

HELPLINES

INFORMACIJE O
DRUŠTVU

VISIT WEBSITE

SPLOŠNI NASVETI



SPANJE

- Daljše potovanje lahko povzroči pomanjkanje spanca. Poskusite prilagoditi trajanje spanja svojim potrebam.



DRUŽENJE

- Na potovanju in počitnicah bodite enako previdni kot doma.
- Pri **kolesarjenju** uporabljajte varnostno čelado in se izogibajte vožnji blizu prometnih cest.
- Ne **hodite** po robu pločnika. Bodite posebno pozorni pri hoji ob vodi.
- Cesto prečkajte na prehodih za pešce ali uporabljajte podzemne prehode.
- • Pri uporabi **javnega prevoza** ne stojte na robu postajališča in blizu izhodnih vrat ter se ne vozite v zgornjem nadstropju avtobusa.



NASTANITEV

- Pred rezervacijo prenočišča se prepričajte, ali zadošča vsem vašim previdnostnim zahtevam (npr. dostopnost za invalidski voziček, možnost uporabe dvigala, možnost uporabe prhe v kopalnici).



NAVODILA ZA
PRVO POMOČ

ZDRAVILA

SPLOŠNI
NASVETI

UPORABNI
STAVKI

VOŽNJA
MOTORNIH VOZIL

NUJNA
MEDICINSKA
POMOČ

ZDRAVSTVENO
ZAVAROVANJE

HELPLINES

INFORMACIJE O
DRUŠTVU

VISIT WEBSITE

SPLOŠNI NASVETI



NOČNO ŽIVLJENJE

- Nočni klubi in nekateri lokali vam lahko povzročijo težave, če ste občutljivi na močno ali bliskajočo svetlobo (fotosenzibilnost).



ŠPORT

- Vodni športi (npr. plavanje, ribolov) so varni, če imate ob sebi prijatelja ali svojca, ki bo znal ob napadu pravilno ukrepati. Pri vožnji s kolesom ali jahanju vedno uporabljajte čelado. Zagotovite si dodatno zdravstveno zavarovanje, preden se odločite za športe, ki bi lahko bili za vas nevarni.



ZDRAVJE

- Nekatere bolezni lahko vplivajo na delovanje protiepileptičnih zdravil (npr. okužbe, driska). Poiščite zdravniško pomoč, če trajata omenjeni stanji dlje kot 24 ur.



	NAVODILA ZA PRVO POMOČ	ZDRAVILA	SPLOŠNI NASVETI	UPORABNI STAVKI	VOŽNJA MOTORNIH VOZIL
NUJNA MEDICINSKA POMOČ	ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE	HELPLINES	INFORMACIJE O DRUŠTVU	VISIT WEBSITE	

UPORABNI STAVKI



NEKAJ PRIPOROČLJIVIH STAVKOV, UPORABNIH ZA VAŠE POTOVANJE

- Kje je najbližja lekarna?
- Kje je najbližja ambulanta?
- Kje je najbližja bolnišnica?
- Prosim pokličite zdravnika /reševalce
- Imam epilepsijo.
- Zdravila jemljem enkrat / dvakrat / trikrat / štirikrat na dan.
- Za zdravljenje epilepsije jemljem naslednja zdravila:
- Ob jemanju zgoraj naštetih zdravil nimam napadov
- Ponavadi imam 2/4/6/8/10/12/20/40 napadov na teden/mesec/leto.
- Med napadi navadno ne izgubim zavesti.
- Med napadom vedno izgubim zavest..
- Napadi trajajo ponavadi manj kot nekaj minut.
- Po napadu potrebujem nekaj minut / ur , da se popolnoma zavem.
- Med napadom se ponavadi ne poškodujem.
- Me lahko pospremite/odpeljete do hotela?
- Lahko, prosim, pokličete taxi?
- Lahko, prosim, pokličete prijatelja?
- Ne potrebujem reševalcev.
- Čez nekaj minut si bom opomogel, prišel bom k zavesti.

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH

 	NAVODILA ZA PRVO POMOČ	ZDRAVILA	SPLOŠNI NASVETI	UPORABNI STAVKI	VOŽNJA MOTORNIH VOZIL
NUJNA MEDICINSKA POMOČ	ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE	HELPLINES	INFORMACIJE O DRUŠTVU	VISIT WEBSITE	

VOŽNJA MOTORNIH VOZIL



Če nameravate v tujini voziti motorna vozila, se vnaprej pozanimajte, ali so kakršne koli omejitve ali prepoved vožnje za osebe z epilepsijo. Podjetja, ki izposojajo avtomobile in koristne spletne strani, ponujajo te informacije za državo, kamor ste namenjeni. Priporočljivo je, da preverite tudi ali vaše avtomobilsko zavarovanje povrne morebitne stroške tudi v tujini.

Vse tukaj ali na sorodni povezavi navedene informacije veljajo v času objave, a opozarjamo, da se lokalni predpisi lahko spremenijo brez opozoril.

[Za več informacij o vožnji motornih vozil](#)



CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH

 	NAVODILA ZA PRVO POMOČ	ZDRAVILA	SPLOŠNI NASVETI	UPORABNI STAVKI	VOŽNJA MOTORNIH VOZIL
NUJNA MEDICINSKA POMOČ	ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE	HELPLINES	INFORMACIJE O DRUŠTVU	VISIT WEBSITE	

ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE

POTOVANJE PO EVROPI

Na potovanje imejte kartico osebnega zdravstvenega zavarovanja in dokumente o zavarovanju v tujini.

Državljeni Evropske unije imajo možnost pridobitvi Evropsko kartico zdravstvenega zavarovanja, ki jo naročite pri Zavodu za zdravstveno zavarovanje Republike Slovenije.

S seboj nosite morebitne recepte in zavarovalniška potrdila.

EVROPSKA KARTICA ZDRAVSTVENEGA ZAVAROVANJA

Da bi lahko dobili kartico, morate imeti urejeno obvezno zdravstveno zavarovanje v kateri koli državi članici Evropske unije, v Islandiji, Lihtenštajnu, na Norveškem ali v Švici.

ZA NAROČILO EHIC kartice KLIKNITE NA ŽELJENO DRŽAVO

 Austria	 Belgium	 Bulgaria	 Cyprus
 Czech Republic	 Denmark	 Estonia	 Finland
 France	 Germany	 Greece	 Hungary
 Iceland	 Ireland	 Italy	 Latvia
 Liechtenstein	 Lithuania	 Luxembourg	 Malta
 Netherlands	 Norway	 Poland	 Portugal
 Romania	 Slovakia	 Slovenia	 Spain
 Sweden	 Switzerland	 United Kingdom	



CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH



Permbajtja

- ➔ **UDHËZIMET PËR NDIHMËN E PARË**
- ➔ **MEDIKAMENTET**
- ➔ **KËSHILLA TË PËRGJITHËSHME**
- ➔ **FRAZA TË DOBISHME**
- ➔ **INFORMACION PËR DREJTIMIN E AUTOMJETEVE**
- ➔ **INFORMIMI MBI URGJENCEN**
- ➔ **SIGURIMI SHËNDETËSOR**
- ➔ **LINJAT TELEFONIKE TE URGJENCES**
- ➔ **SHOQATAT E EPILEPSISE**



**WEBSITE I BROSHURES
SË UDHETARIT**





UDHËZIMET PËR
NDIHMËN E
PARË

UDHËZIMET PËR
NDIHMËN E
PARË

KËSHILLA TË
PËRGJITHËSHME

FRAZA TË
DOBISHME

INFORMACION PËR
DREJTIMIN E
AUTOMJETEVE

INFORMIMI MBI
URGJENCEN

SIGURIMI
SHËNDETËSOR

LINJAT
TELEFONIKE TË
URGJENCES

SHOQATAT E
EPILEPSISE

WEBSITE I BROSHURES
SË UDHETARIT

UDHËZIMET PËR NDIHMËN E PARË



NË SE KAM NJË KRIZË EPILEPSIE ME KONVULSIONE

- Më mbron kokën.
- Mos i bllokoni lëvizjet e mia nëse nuk ndodhem në ndonjë pozicion ose vend të rrezikshëm.
- Mos më vendosni asgjë në gojë, veçanërisht gishtërinjtë tuaj.
- Pasi të mbarojë kriza më flisni, më ktheni anash në mënyrë që të marr frymë më lehtësisht.
- Kur të mbarojë kriza, më lini të pushoj dhe më jepni siguri.
- Zakonisht, nuk është e nevojshme që të thërrisni ambulancën.

Kujdes

Ndërhyrja e mjekut është e nevojshme nëse kriza zgjat më shumë se zakonisht, ose nëse pësoj dy kriza me konvulsione njëra pas tjetrës pa kthim të plotë të vetëdijes ndërmjet dy krizave.



NË SE KAM NJË KRIZË EPILEPTIKE PA KONVULSIONE

- Mos i bllokoni lëvizjet e mia nëse nuk ndodhem në ndonjë pozicion ose vend të rrezikshëm.
- Më qëndroni pranë dhe më ndihmoni gjatë periudhës së konfuzionit që mund të pasojë krizën time.
- Qëndroni me mua deri sa të mos jem më konfuz dhe të jem krejtësisht i vetëdijshëm.

Faleminderit për ndihmën tuaj të vyer!

CHOOSE TRANSLATION
ALBANIAN
ARABIC
CANTONESE
CROATIAN
CZECH
DUTCH
ENGLISH
FRENCH
GERMAN
GREEK
HUNGARIAN
ITALIAN
MANDARIN
PERSIAN
PORTUGUESE
RUSSIAN
SERBIAN
SLOVENIAN
SPANISH
TURKISH



UDHËZIMET PËR
NDIHMËN E
PARË

UDHËZIMET PËR
NDIHMËN E
PARË

KËSHILLA TË
PËRGJITHËSHME

FRAZA TË
DOBISHME

INFORMACION PËR
DREJTIMIN E
AUTOMJETEVE

INFORMIMI MBI
URGJENCEN

SIGURIMI
SHËNDETËSOR

LINJAT
TELEFONIKE TE
URGJENCES

SHOQATAT E
EPILEPSISE

WEBSITE I BROSHURES
SË UDHETARIT

MEDIKAMENTET



- Duhet të vazhdoni t'i merrni mjekimet tuaja në intervale të rregullta.
- Kontrolloni, përpara se të niseni në udhëtim, nëse ka ndryshim orari në vendin ku po shkoni, në mënyrë që të përshtasni kohën e marrjes së terapisë. Nëse nuk jeni i sigurtë, flisni me mjekun tuaj përpara se të niseni.
- Merrni me vete recetën e mjekimeve - fusni një kopje të recetës në bagazhin e dorës dhe një kopje në portofol. Merrni me vete edhe një letër të mjekut tuaj kurues me detajet e sëmundjes tuaj. Ruajini ilaçet në amballazhet origjinale. Përpara se të niseni, verifikoni kufizimet që mund të ekzistojnë mbi sasinë e ilaçeve që mund të merren me vete në vendin ku po shkoni.
- Informohuni mbi llojin e mjekimit që ka në dispozicion vendi ku po shkoni dhe, nëse është e nevojshme, merrni me vete një recetë të mjekut tuaj, në mënyrë që, nëse vjen nevoja, të mund të përshtasni terpinë. Në disa shtete, mund të keni nevojë për recetë nga një mjek i atij shteti, kështu që është e rëndësishme që të njihni emrin xhenerik të medikamentit.
- Nëse shteti ku po shkoni ju kërkon vaksinime të veçanta, flisni me mjekun tuaj nëse vaksinimet që duhet të bëni, do të ndikojnë mjekimin tuaj ose epilepsinë.
- Evitoni konsumin e sasive të mëdha të alkoolit dhe gjumin e çrregullt.

MEDIKAMENTET E HUMBUR OSE TE GRABITUR

- Rekomandohet që të merrni gjithnjë medikamentet me vete. Megjithë atë në se të kanë humbur ose grabitur:



**KLIKO PER INFORMACION TE
URGJENCES**

**CHOOSE
TRANSLATION**



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH

 	UDHËZIMET PËR NDIHMËN E PARË	UDHËZIMET PËR NDIHMËN E PARË	KËSHILLA TË PËRGJITHËSHME	FRAZA TË DOBISHME	INFORMACION PËR DREJTIMIN E AUTOMJETEVE
INFORMIMI MBI URGJENCEN	SIGURIMI SHËNDETËSOR	LINJAT TELEFONIKE TE URGJENCES	SHOQATAT E EPILEPSISE	WEBSITE I BROSHURES SË UDHETARIT	

KËSHILLA TË PËRGJITHËSHME



SHËNIME PËR UDHËTARËT

- Informohuni mbi rregullat aktuale të sigurisë dhe mbi kufizimet e mundshme ligjore në çdo aeroport/port ose kufi që duhet të kaloni. Këto ligje mund të ndryshojnë shpesh.



KONSUMI I LËNGJEVE



KONSUMI I USHQIMEVE



CHOOSE TRANSLATION
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH



UDHËZIMET PËR
NDIHMËN E
PARË

UDHËZIMET PËR
NDIHMËN E
PARË

KËSHILLA TË
PËRGJITHËSHME

FRAZA TË
DOBIHME

INFORMACION PËR
DREJTIMIN E
AUTOMJETEVE

INFORMIMI MBI
URGJENCEN

SIGURIMI
SHËNDETËSOR

LINJAT
TELEFONIKE TE
URGJENCES

SHOQATAT E
EPILEPSISE

WEBSITE I BROSHURES
SË UDHETARIT

KËSHILLA TË PËRGJITHËSHME



GJUMI

- Udhëtimi jashtë shtetit mund të prishë ritmin e gjumit. Respektoni numrin e zakonshëm të orëve të gjumit.



JETA E PËRDITËSHME

- Përdorni të njëjtat mjete mbrojtëse që përdorni në vendin tuaj.
- Biçikleta - mbani kaskë dhe evitoni rrugët me shumë trafik.
- Shëtitjet - evitoni ecjen përgjatë pjesës së trotuarit pranë rrugës dhe kini kujdes rrjedhat e ujit (përronj, lumenj, etj.). Kaloni rrugën në kryqëzimet e sinjalizuara ose përdorni nënkalimet.
- Trasporti publik - evitoni ecjen ose qëndrimin në anët e platformave ose pranë kalimeve/portave dhe qëndroni ulur gjatë udhëtimit.



AKOMODIMI NË HOTEL

- Përpara se të prenotoni, sigurohuni që dhoma e hotelit i plotëson kushtet tuaja për sigurinë personale. Për shembull, nëse është e nevojshme kati përdhes të jetë i arritshëm me karrocë me rrota, të ketë ashensor për katet e tjera, të ketë dush.



UDHËZIMET PËR
NDIHMËN E
PARË

UDHËZIMET PËR
NDIHMËN E
PARË

KËSHILLA TË
PËRGJITHËSHME

FRAZA TË
DOBISHME

INFORMACION PËR
DREJTIMIN E
AUTOMJETEVE

INFORMIMI MBI
URGJENCEN

SIGURIMI
SHËNDETËSOR

LINJAT
TELEFONIKE TE
URGJENCES

SHOQATAT E
EPILEPSISE

WEBSITE I BROSHURES
SË UDHETARIT

KËSHILLA TË PËRGJITHËSHME



JETA E NATËS

- Nëse keni epilepsi të ndjeshme ndaj dritës, është më mirë që të evitoni ambientet dhe lokalet me drita diskoteke.



SPORTET

- Sportet e lidhura me ujin, si noti ose peshkimi, mund t'i kryeni me siguri vetëm nëse jeni së bashku me një mik, familjar ose me një tjetër person të informuar, që mund t'ju japë ndihmë në rast urgjence. Mbani kaskën nëse do të praktikoni çiklizmin ose hipizmin. Përpara se të merrni pjesë në sporte të rrezikshme, sigurohuni që sigurimi juaj i shëndetit e mbulon dëmtimin e mundshëm nga këto sporte!



SHËNDETI

- Disa sëmundje si infeksionet dhe diarrea mund të ndikojnë mbi trajtimin tuaj. Ju duhet të kërkonj ndihmë mjekësore nëse keni një nga sëmundjet e mësipërme për më tepër se 24 orë.



UDHËZIMET PËR
NDIHMËN E
PARË

UDHËZIMET PËR
NDIHMËN E
PARË

KËSHILLA TË
PËRGJITHËSHME

FRAZA TË
DOBISHME

INFORMACION PËR
DREJTIMIN E
AUTOMJETEVE

INFORMIMI MBI
URGJENCEN

SIGURIMI
SHËNDETËSOR

LINJAT
TELEFONIKE TE
URGJENCES

SHOQATAT E
EPILEPSISE

WEBSITE I BROSHURES
SË UDHETARIT

FRAZA TË DOBISHME



DISA FRAZA TË NEVOJËSHME QË MUND T'JU DUHEN GJATË UDHËTIMIT.

- Ku ndodhet farmacia më e afërt?
- Ku ndodhet mjeku kirurg më i afërt?
- Ku ndodhet spitali më i afërt?
- Ju lutem, thërrisni një mjek/ambulancë.
- Jam me epilepsi.
- Marr medikamente një/dy/tre/katër herë në ditë.
- Për epilepsinë marr këto medikamente
- Epilepia ime është nën kontroll me këto medikamente.
- Në përgjithësi, kam 2/4/6/8/12/20/40 kriza në javë/muaj/vit.
- Në përgjithësi, gjatë krizave, nuk e humbas vetëdijen.
- Gjatë krizave, e humbas gjithnjë vetëdijen.
- Në përgjithësi, krizat e mia zgjasin disa minuta.
- Pas krizës, e rifitoj krejtësisht vetëdijen pas disa minutave/orëve.
- Në përgjithësi, gjatë krizave nuk dëmtohem.
- Ju lutem, mund të më shoqëroni në hotel?
- Ju lutem, mund të thërrisni një taksì?
- Ju lutem, mund të lajmëroni një mikun tim?
- Nuk kam nevojë për ambulancë. Brenda disa minutave unë do të jem mirë

CHOOSE
TRANSLATION



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



UDHËZIMET PËR
NDIHMËN E
PARË

UDHËZIMET PËR
NDIHMËN E
PARË

KËSHILLA TË
PËRGJITHËSHME

FRAZA TË
DOBISHME

INFORMACION PËR
DREJTIMIN E
AUTOMJETEVE

INFORMIMI MBI
URGJENCEN

SIGURIMI
SHËNDETËSOR

LINJAT
TELEFONIKE TE
URGJENCES

SHOQATAT E
EPILEPSISE

WEBSITE I BROSHURES
SË UDHETARIT

INFORMACION PËR DREJTIMIN E AUTOMJETEVE



This information is intended as only a guideline and is subject to change. Anyone intending to drive abroad should ensure that they meet the local regulations before driving abroad. Any information provided here or on the website is considered correct at the time of publication but please be advised that local regulations can change without notice.

If in doubt, please contact the relevant **local Epilepsy Organisation**.



CHOOSE
LANGUAGE


ALBANIAN


ARABIC


CANTONESE


CROATIAN


CZECH


DUTCH


ENGLISH


FRENCH


GERMAN


GREEK


HUNGARIAN


ITALIAN


MANDARIN


PERSIAN


PORTUGUESE


RUSSIAN


SERBIAN


SLOVENIAN


SPANISH


TURKISH

 	UDHËZIMET PËR NDIHMËN E PARË	UDHËZIMET PËR NDIHMËN E PARË	KËSHILLA TË PËRGJITHËSHME	FRAZA TË DOBISHME	INFORMACION PËR DREJTIMIN E AUTOMJETEVE
INFORMIMI MBI URGJENCEN	SIGURIMI SHËNDETËSOR	LINJAT TELEFONIKE TE URGJENCES	SHOQATAT E EPILEPSISE	WEBSITE I BROSHURES SË UDHETARIT	

SIGURIMI SHËNDETËSOR

UDHËTIM NË EUROPE

- Merr me vete dokumentet e sigurimit tend shëndetësor kur udhëton. Ruaji faturat e shpenzimeve mjekësore që kryhen gjatë udhëtimit, pasi do të të kërkohen nga sigurimet.

KARTA EUROPIANE E SIGURIMIT TE SHËNDETIT

Nga viti 2012, 31 vende të Europës bashkepunojnë: shtetet anëtarë të Zonës Ekonomike Europiane (EEA) plus Zvicra.

SI TË APLIKOSH PËR EHC

Kliko në emrin e vendit tend për të gjetur sit ë aplikosh për një kartë siguriimi Europiane:



 Austria	 Belgium	 Bulgaria	 Cyprus
 Czech Republic	 Denmark	 Estonia	 Finland
 France	 Germany	 Greece	 Hungary
 Iceland	 Ireland	 Italy	 Latvia
 Liechtenstein	 Lithuania	 Luxembourg	 Malta
 Netherlands	 Norway	 Poland	 Portugal
 Romania	 Slovakia	 Slovenia	 Spain
 Sweden	 Switzerland	 United Kingdom	

CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH



Contents

- ➔ FIRST AID INSTRUCTIONS
- ➔ MEDICATION
- ➔ GENERAL ADVICE
- ➔ USEFUL PHRASES
- ➔ DRIVING INFORMATION
- ➔ EMERGENCY INFORMATION
- ➔ HEALTH INSURANCE
- ➔ HELPLINES
- ➔ EPILEPSY ASSOCIATIONS



VISIT IBE TRAVEL HANDBOOK
WEBSITE



FIRST AID
INSTRUCTIONS

MEDICATION

GENERAL
ADVICEUSEFUL
PHRASESDRIVING
INFORMATIONEMERGENCY
INFORMATIONHEALTH
INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

急救指示



若我有含抽搐的癫痫发作, 您应该这么做

- 保护我的头部.
- 除非我有直接的危险, 否则不要约束我的肢体活动.
- 不要往我嘴里塞任何东西, 尤其是您的手指.
- 发作结束后和我说话, 并让我侧身躺着, 使我可以更顺畅地呼吸.
- 发作结束后让我休息, 并安抚我.

请注意

除非此发作的持续时间比我平常发作的持续时间 (请参考X页) 更长, 或者我连续地抽搐发作, 否则您通常不需要急召医护人员.



若我的癫痫发作不含抽搐

- 除非我有直接的危险, 否则不要约束我.
- 请在我发作之后可能产生混淆的那段时间尽量安抚我.
- 留在我身边, 直到我完全清醒并可以与您说话.

谢谢您的协助!

CHOOSE
TRANSLATION

ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



FIRST AID
INSTRUCTIONS

MEDICATION

GENERAL
ADVICE

USEFUL
PHRASES

DRIVING
INFORMATION

EMERGENCY
INFORMATION

HEALTH
INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

药物治疗



- 一定要定时服药。在旅行之前查知目的地的时差，并逐渐地调整服药时间以适应。若有不肯定之处，应在启程之前与您的医生详谈。
- 把处方药和记载您的病况的医生函件携带在手提行李里。把药物保存在原封包装里。在启程之前查明可携带的药物数量限制。
- 旅行时应随身携带医生开的药方，以便补充药物。在某些国家，您可能需要当地医生开的药方，所以您必须知道您的药物的普通名称。这您可在ILAE的互联网站，
- 如果您需要接受免疫注射，就必须向医生了解该注射是否会对您的药物治疗或癫痫症有影响。
- 避免过量酒精和睡眠不足。

LOST OR STOLEN MEDICATION

- It is recommended that you always take your medication with you. However, if, for any reason it is lost or stolen, please:



CLICK HERE FOR INFORMATION

CHOOSE
TRANSLATION



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



FIRST AID
INSTRUCTIONS

MEDICATION

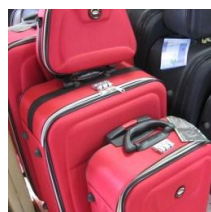
GENERAL
ADVICEUSEFUL
PHRASESDRIVING
INFORMATIONEMERGENCY
INFORMATIONHEALTH
INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

一般忠告



旅行时须知

- 查询您将会过境的机场 / 港口的保安规则与限制。它们会经常更换。
- 在手提行李里携带的药物数量必须足够应付整段来回行程所需。
- 尽量确保您的睡眠规律在长途旅行前或旅行时不受到干扰。
- 若您需要任何特别的旅游设备 (例如：餐饮，交通方面)，就必须提前与旅行社 / 航空公司安排妥当



饮用液体

- 在气候炎热的地区旅游时避免脱水的同时，也要记得饮用过量液体可导致癫痫发作。
- 酒精会妨碍抗癫痫药物的药效。避免饮酒过量，并记得在外旅游时，高温会提高酒精的效应。



用餐

- 尽量定时用餐，血糖过低可导致癫痫发作。如果您在不固定的时间或长时间旅行，应该随身携带小吃充饥。

CHOOSE
TRANSLATION

ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



FIRST AID
INSTRUCTIONS

MEDICATION

GENERAL
ADVICE

USEFUL
PHRASES

DRIVING
INFORMATION

EMERGENCY
INFORMATION

HEALTH
INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

一般忠告



睡眠

- 国外旅行经常会干扰睡眠规律, 尽量保持您平时睡觉的时间数量.



外出行走

- 在国外时应该采取和在自己国内相同的安全措施.
骑单车 – 应该戴上头盔, 并避免使用繁忙道路.
徒步行走 – 避免走得太靠近人行道的外面边缘,
 靠近有水的地方时要格外小心。过马路时使用有标明的交叉处
 或地下行人道.
公共交通 – 和车站的月台边缘保持距离,
 不要站得太靠近车门, 乘搭公车时避免坐在公车的上层.



住宿

- 在订下住宿之前,
 检查该住宿是否符合您所有的个人安全需求。例如: 可直达
 地面层 / 轮椅可轻易进出; 有电梯通往住宿的所有楼层;
 洗手间有沐浴设备.



FIRST AID
INSTRUCTIONS

MEDICATION

GENERAL
ADVICE

USEFUL
PHRASES

DRIVING
INFORMATION

EMERGENCY
INFORMATION

HEALTH
INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

一般忠告



夜生活

- 如果您有对光线敏感的癫痫症，夜店和一些酒吧可能具有潜在的风险。若是如此，最好避免。



S

体育

- 只要有在发生紧急状况时能够协助您的亲戚朋友陪伴，您还是可以安全地享受如游泳或垂钓等水上运动的乐趣。如果您要骑单车或骑马，就要戴上保护头盔。在从事任何高风险运动之前要确定该运动在您的保险的保障范围之内



保健

- 某些包括感染和腹泻在内的疾病会对您所服的抗癫痫药物产生影响。要是您患上这些疾病，而症状持续超过二十四小时，您就应该求医。

FIRST AID
INSTRUCTIONS

MEDICATION

GENERAL
ADVICEUSEFUL
PHRASESDRIVING
INFORMATIONEMERGENCY
INFORMATIONHEALTH
INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

CHOOSE
TRANSLATION

ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH

有用的词汇



- 1 最靠近的西药房在哪儿？
- 2 最靠近的诊疗所在哪儿？
- 3 最靠近的医院在哪儿？
- 4 请您召医生 / 救护车。
- 5 我有癫痫症。
- 6 我每天服用药物一/二/三/四次。
- 7 我为我的癫痫症服用以下的药物.....
- 8 我用这种药物完全得到控制。
- 9 通常，我在一周/一个月/一年癫痫发作(XXX)次。
- 10 我在癫痫发作时通常不会失去知觉。
- 11 我在癫痫发作时经常会失去知觉。
- 12 我的癫痫发作通常持续几分钟。
- 13 我在癫痫发作后需要几分钟/几个小时才能够完全自觉。
- 14 我在癫痫发作时通常不会伤到自己。
- 15 请您带我回我的酒店。
- 16 请您召德士。
- 17 请您拨电给我的朋友。
- 18 我 (他) 需要 (不需要) 救护车. 我 (他) 几分钟后就会恢复

 	FIRST AID INSTRUCTIONS	MEDICATION	GENERAL ADVICE	USEFUL PHRASES	DRIVING INFORMATION
EMERGENCY INFORMATION	HEALTH INSURANCE	HELPLINES	EPILEPSY ASSOCIATIONS	VISIT WEBSITE	

DRIVING INFORMATION



This information is intended as only a guideline and is subject to change. Anyone intending to drive abroad should ensure that they meet the local regulations before driving abroad. Any information provided here or on the website is considered correct at the time of publication but please be advised that local regulations can change without notice.

If in doubt, please contact the relevant **local Epilepsy Organisation**.



CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH

 	FIRST AID INSTRUCTIONS	MEDICATION	GENERAL ADVICE	USEFUL PHRASES	DRIVING INFORMATION
EMERGENCY INFORMATION	HEALTH INSURANCE	HELPLINES	EPILEPSY ASSOCIATIONS	VISIT WEBSITE	

HEALTH INSURANCE

TRAVELLING IN EUROPE

Bring details of your medical insurance with you when travelling. EU citizens should also carry their European Health Insurance Card (see EU website for details). Keep receipts and record of any medical expenses you may have while travelling, as insurance claims will require them.

THE EUROPEAN HEALTH INSURANCE CARD

As of 2012, 31 countries in Europe participate: the member states of the European Economic Area (EEA) plus Switzerland.

HOW TO APPLY FOR THE EHIC:

Click on a country name to find out how to apply for a European Health Insurance Card in:



 Austria	 Belgium	 Bulgaria	 Cyprus
 Czech Republic	 Denmark	 Estonia	 Finland
 France	 Germany	 Greece	 Hungary
 Iceland	 Ireland	 Italy	 Latvia
 Liechtenstein	 Lithuania	 Luxembourg	 Malta
 Netherlands	 Norway	 Poland	 Portugal
 Romania	 Slovakia	 Slovenia	 Spain
 Sweden	 Switzerland	 United Kingdom	

CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH



Contents

- ➔ FIRST AID INSTRUCTIONS
- ➔ MEDICATION
- ➔ GENERAL ADVICE
- ➔ USEFUL PHRASES
- ➔ DRIVING INFORMATION
- ➔ EMERGENCY INFORMATION
- ➔ HEALTH INSURANCE
- ➔ HELPLINES
- ➔ EPILEPSY ASSOCIATIONS



VISIT IBE TRAVEL HANDBOOK
WEBSITE



FIRST AID
INSTRUCTIONS

MEDICATION

GENERAL
ADVICE

USEFUL PHRASES

DRIVING
INFORMATIONEMERGENCY
INFORMATIONHEALTH
INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

急救指示



如果我癲癇發作而同時出現抽搐，請您協助如下

- 保護我的頭部。
- 除非我處於即時的危險，否則不要抑制我的發作。
- 請勿把物件放進我的口中，特別是你的手指。
- 發作完後，可與我說話，並讓我側臥，以便我更容易地呼吸。
- 發作完後，請讓我休息並安慰我。

請注意

除非我發作的時間比我一般的情況較長，或者我持續地發作，並同時抽搐，否則通常無需召喚救護車。



如果我癲癇發作而沒有抽搐，請您協助如下

- 除非我處於直接危險之中，否則不要強行抑制我。
- 在我發作後還未清醒的期間，請安慰及陪伴我，留在我身邊，直至我完全清醒及能夠與您交談。

感謝您的幫助

CHOOSE
TRANSLATION

ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



FIRST AID
INSTRUCTIONS

MEDICATION

GENERAL
ADVICE

USEFUL PHRASES

DRIVING
INFORMATION

EMERGENCY
INFORMATION

HEALTH
INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

藥物治療



- 務必定時服藥。旅行之前，需了解目的地與本地的時差，並逐漸調整用藥時間以便適應。如果有甚麼疑問，可在旅行前諮詢醫生。
- 在手提行李箱中，攜帶您的藥物和有關您身體狀況詳情的醫生信函。將所有藥物放在原有的包裝中。旅行前，請檢查您攜帶的藥物是否有份量限制。
- 隨身攜帶醫生處方的藥物名稱，以便在旅行中替換藥物。在某些國家，您可能需要當地醫生的處方，所以您需知道您服用的藥物的通用名稱。您可以在 ILAE 網站，www.ilae-epilepsy.org/Visitors/Centre/AEDs 翻查有關資料。
- 如果您前往旅行的目的地是需要接種某些疫苗，請諮詢醫生這是否會影響您的藥物或您的癲癇。
- 避免太多酒精和睡眠不足。

LOST OR STOLEN MEDICATION

- It is recommended that you always take your medication with you. However, if, for any reason it is lost or stolen, please:



CLICK HERE FOR INFORMATION

CHOOSE
TRANSLATION



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH

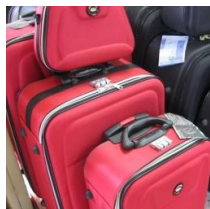


TURKISH



 	FIRST AID INSTRUCTIONS	MEDICATION	GENERAL ADVICE	USEFUL PHRASES	DRIVING INFORMATION
EMERGENCY INFORMATION	HEALTH INSURANCE	HELPLINES	EPILEPSY ASSOCIATIONS	VISIT WEBSITE	

一般忠告



旅行时须知

- 查询您将会过境的机场 / 港口的保安规则与限制。它们会经常更换。
- 在手提行李里携带的药物数量必须足够应付整段来回行程所需。
- 尽量确保您的睡眠规律在长途旅行前或旅行时不受到干扰。
- 若您需要任何特别的旅游设备 (例如：餐饮, 交通方面), 就必须提前与旅行社 / 航空公司安排妥当



饮用液体

- 在气候炎热的地区旅游时避免脱水的同时, 也要记得饮用过量液体可导致癫痫发作。
- 酒精会妨碍抗癫痫药物的药效。避免饮酒过量, 并记得在外旅游时, 高温会提高酒精的效应。



用餐

- 尽量定时用餐, 血糖过低可导致癫痫发作。如果您在不固定的时间或长时间旅行, 应该随身携带小吃充饥。

CHOOSE TRANSLATION
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH

FIRST AID
INSTRUCTIONS

MEDICATION

GENERAL ADVICE

USEFUL PHRASES

DRIVING
INFORMATIONEMERGENCY
INFORMATIONHEALTH
INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

一般忠告



睡眠

- 国外旅行经常会干扰睡眠规律. 尽量保持您平时睡觉的时间数量.



外出行走

- 在国外时应该采取和在自己国内相同的安全措施.
骑单车 – 应该戴上头盔, 并避免使用繁忙道路.
徒步行走 – 避免走得太靠近人行道的外面边缘,
 靠近有水的地方时要格外小心. 过马路时使用有标明的交叉处
 或地下行人道.
公共交通 – 和车站的月台边缘保持距离,
 不要站得太靠近车门, 乘搭公车时避免坐在公车的上层.



住宿

- 在订下住宿之前,
 检查该住宿是否符合您所有的个人安全需求. 例如: 可直达
 地面层 / 轮椅可轻易进出; 有电梯通往住宿的所有楼层;
 洗手间有沐浴设备.



夜生活

- 如果您有对光线敏感的癫痫症,
 夜店和一些酒吧可能具有潜在的风险. 若是如此, 最好避免.



FIRST AID
INSTRUCTIONS

MEDICATION

GENERAL
ADVICE

USEFUL PHRASES

DRIVING
INFORMATION

EMERGENCY
INFORMATION

HEALTH
INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

一般忠告



体育

- 只要有在发生紧急状况时能够协助您的亲戚朋友陪伴，您还是可以安全地享受如游泳或垂钓等水上运动的乐趣。如果您要骑单车或骑马，就要戴上保护头盔。在从事任何高风险运动之前要确定该运动在您的保险的保障范围之内。



保健

- 某些包括感染和腹泻在内的疾病会对您所服的抗癫痫药物产生影响。要是您患上这些疾病，而症状持续超过二十四小时，您就应该求医。



FIRST AID
INSTRUCTIONS

MEDICATION

GENERAL
ADVICE

USEFUL PHRASES

DRIVING
INFORMATION

EMERGENCY
INFORMATION

HEALTH
INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

有用的词汇



- 1 最靠近的西药房在哪儿？
- 2 最靠近的诊疗所在哪儿？
- 3 最靠近的医院在哪儿？
- 4 请您召医生 / 救护车。
- 5 我有癫痫症。
- 6 我每天服用药物一/二/三/四次。
- 7 我为我的癫痫症服用以下的药物.....
- 8 我用这种药物完全得到控制。
- 9 通常，我在一周/一个月/一年癫痫发作(XXX)次。
- 10 我在癫痫发作时通常不会失去知觉。
- 11 我在癫痫发作时经常会失去知觉。
- 12 我的癫痫发作通常持续几分钟。
- 13 我在癫痫发作后需要几分钟/几个小时才能够完全自觉。
- 14 我在癫痫发作时通常不会伤到自己。
- 15 请您带我回我的酒店。
- 16 请您召德士。
- 17 请您拨电给我的朋友。
- 18 我(他)需要(不需要)救护车. 我(他)几分钟后就会恢复

CHOOSE
TRANSLATION



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH

 	FIRST AID INSTRUCTIONS	MEDICATION	GENERAL ADVICE	USEFUL PHRASES	DRIVING INFORMATION
EMERGENCY INFORMATION	HEALTH INSURANCE	HELPLINES	EPILEPSY ASSOCIATIONS	VISIT WEBSITE	

DRIVING INFORMATION



This information is intended as only a guideline and is subject to change. Anyone intending to drive abroad should ensure that they meet the local regulations before driving abroad. Any information provided here or on the website is considered correct at the time of publication but please be advised that local regulations can change without notice.

If in doubt, please contact the relevant **local Epilepsy Organisation**.



CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH

 	FIRST AID INSTRUCTIONS	MEDICATION	GENERAL ADVICE	USEFUL PHRASES	DRIVING INFORMATION
EMERGENCY INFORMATION	HEALTH INSURANCE	HELPLINES	EPILEPSY ASSOCIATIONS	VISIT WEBSITE	

HEALTH INSURANCE

TRAVELLING IN EUROPE

Bring details of your medical insurance with you when travelling. EU citizens should also carry their European Health Insurance Card (see EU website for details). Keep receipts and record of any medical expenses you may have while travelling, as insurance claims will require them.

THE EUROPEAN HEALTH INSURANCE CARD

As of 2012, 31 countries in Europe participate: the member states of the European Economic Area (EEA) plus Switzerland.

HOW TO APPLY FOR THE EHIC:

Click on a country name to find out how to apply for a European Health Insurance Card in:



 Austria	 Belgium	 Bulgaria	 Cyprus
 Czech Republic	 Denmark	 Estonia	 Finland
 France	 Germany	 Greece	 Hungary
 Iceland	 Ireland	 Italy	 Latvia
 Liechtenstein	 Lithuania	 Luxembourg	 Malta
 Netherlands	 Norway	 Poland	 Portugal
 Romania	 Slovakia	 Slovenia	 Spain
 Sweden	 Switzerland	 United Kingdom	

CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH



➔ İLK YARDIM TALİMATLARI

➔ İLAÇ TEDAVİSİ

➔ GENEL ÖNERİ

➔ YARARLI CÜMLELER

➔ ARAÇ KULLANMA

➔ EMERGENCY INFORMATION

➔ HEALTH INSURANCE

➔ HELPLINES

➔ EPILEPSY ASSOCIATIONS



VISIT IBE TRAVEL HANDBOOK
WEBSITE





İLK YARDIM TAL
İMATLARI

İLAÇ TEDAVİSİ

GENEL ÖNERİ

YARARLI
CÜMLELER

ARAÇ
KULLANMA

EMERGENCY
INFORMATION

HEALTH
INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

İLK YARDIM TAL İMATLARI



EĞER KASILMALI NÖBETLERİM OLURSA, YAPMANIZ GEREKENLER

- Başımı koruyun.
- Ben tehlikeli bir şeye, bir eşyaya veya bir yere yakın olmadıkça hareketlerimi kısıtlamayın.
- Ağzıma hiçbir şey, özellikle parmaklarınızı koymayın
- Nöbet geçince benimle konuşun ve beni bir yanıma dönük şekilde yatırın ki kolay nefes alabileyim.
- Dinlenmeme müsaade edin ve nöbetimin geçtiği konusunda beni rahatlatın.

Lütfen şunu biliniz ki

Benim için olağan olan süreden daha uzun bir süre devam etmedikçe ya da ardarda kasımlı olan bir nöbet geçirmiyorsam, nöbetim için tıbbi yardım çağırmanıza genellikle gerek yoktur.



EĞER NÖBETLERİM KASILMALI DEĞİLSE

- Ben tehlikeli bir şeye, bir maddeye veya bir duruma yakın olmadıkça hareketlerimi kısıtlamayın.
- Nöbetimin ardından gelmesi muhtemel bir şaşkınlık süresi boyunca beni rahatlatın.
- Ben tam anlamıyla kendime gelene kadar ve sizinle konuş -
- abilene kadar benimle birlikte kalın.

Yardımlarınız için teşekkürler

CHOOSE
TRANSLATION



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



İLK YARDIM TALİMATLARI

İLAÇ TEDAVİSİ

GENEL ÖNERİ

YARARLI CÜMLELER

ARAÇ KULLANMA

EMERGENCY INFORMATION

HEALTH INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

İLAÇ TEDAVİSİ



- Düzenli aralıklarla ilaçlarınızı almaya devam edin. Seyahate çıkmadan önce varacağınız yerdeki saat farkını kontrol edin ve ilaç alımınızı yavaş yavaş varış yerindeki zamana uyacak şekilde ayarlayın. Seyahate çıkmadan önce emin olmadığınız durumlarla ilgili olarak doktorunuza danışın.
- İlaç reçetenizi ve doktorunuzun yazdığı durumunuza ilişkin ayrıntıları anlatan mektubu el çantanızda taşıyın. Bütün ilaçları orjinal paketlerinde tutun. Seyahate çıkmadan önce üzerinizde taşıyabileceğiniz maksimum ilaç miktarını ve ilaç kısıtlamaları hakkındaki bilgileri kontrol edin.
- Üzerinizde doktorun reçetesini taşıyın ki seyahatiniz süresince ilaç tedavinizi yerine getirebilesiniz. Bazı ülkelerde, yerel bir doktor reçetesine ihtiyacınız olabilir, dolayısıyla ilacınızın genel içerik ismini ve tanımını bilmelisiniz.
- Eğer gideceğiniz yer için aşı veya iğne olmanız gerekirse, doktorunuza bu aşı veya iğnenin epilepsinizi veya ilacınızı etkileyip etkilemeyeceğini sorunuz.
- Az uyku uyumaktan ve çok alkol kullanmaktan kaçınınız.

LOST OR STOLEN MEDICATION

- It is recommended that you always take your medication with you. However, if, for any reason it is lost or stolen, please:



CLICK HERE FOR INFORMATION

CHOOSE TRANSLATION



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



İLK YARDIM TALİMATLARI

İLAÇ TEDAVİSİ

GENEL ÖNERİ

YARARLI CÜMLELER

ARAÇ KULLANMA

EMERGENCY INFORMATION

HEALTH INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

GENEL ÖNERİ



SEYAHAT İÇİN ÖNERİLER

- Seyahat edeceğiniz her havaalanı / liman için mevcut güvenlik yönetmeliklerini/kısıtlamalarını kontrol edin. Bunlar düzenli olarak değişebilirler.
- Gidiş ve geliş yolculuklarınız süresince el bagajınızda yetecek kadar yeterli miktarda ilaç taşıyın.
- Uzun bir seyahat öncesi ya da seyahat boyunca uyku düzeninizin bozulmamasına dikkat edin.
- Eğer seyahat ile ilgili özel kolaylıkları talep ediyorsanız (diyetle ilgili, taşıma ile ilgili vb.), bunları seyahat şirketi/ havayolu şirketi ile önceden iyi ayarlamaya özen gösterin



İÇME

- Tatilde vücudu susuz bırakmamaya çalışırken, özellikle sıcak bir iklimde bulunuyorsanız, çok fazla sıvı alımının nöbete sebep olabileceğini unutmayın.
- Alkol herhangi bir epilepsi ilacının etkisini değiştirebilir. Çok içmekten sakının ve unutmayın ki tatilde, ısı alkolün etkisini artırabilir.



YEME

- Düzenli gıda almaya çalışın çünkü düşük kan şekeri nöbetlere sebep olabilir. Uzun süreler için ya da düzensiz saatlerde seyahat ediyorsanız, yanınızda ufak atıştırılacak gıdalar bulundurun.

CHOOSE TRANSLATION



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



İLK YARDIM TALİMATLARI

İLAÇ TEDAVİSİ

GENEL ÖNERİ

YARARLI CÜMLELER

ARAÇ KULLANMA

EMERGENCY INFORMATION

HEALTH INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

GENEL ÖNERİ



UYKU

- Yurtdışına seyahat uyku düzenlerini sık sık bozabilir. Normalde uyuduğunuz saat ve sürelerde uyumaya gayret edin.



ETRAFTA GEZME

- Evde aldığınız önlemlerin aynısını yurtdışında da alınız. Bisiklete Binme – kask takılmalıdır ve çok kalabalık yollardan kaçınılmalıdır.
- Yürüyüş – kaldırımların dış kısımlarına yakın yerlerden yürümekten kaçının ve su yakınlarında dikkatli olun. Alt geçit kullanın ya da yaya geçidinden karşıdan karşıya geçin.
- Toplu Taşıma – istasyon platformunun kenarından uzak durun, tüm kapıların kenarından uzak durun ve otobüslerin üst katında gitmekten kaçının.



KONAKLAMA

- Konaklama için rezervasyon yaptırmadan önce, tüm kişisel güvenlik ihtiyaçlarınızı karşıladıklarından emin olun. Örneğin, giriş katı / gerekirse tekerlekli sandalye girişine müsait olmalı; bütün diğer üst katlara bir asansör bulunmalı; banyoda duş olmalı.



İLK YARDIM TALİMATLARI

İLAÇ TEDAVİSİ

GENEL ÖNERİ

YARARLI CÜMLELER

ARAÇ KULLANMA

EMERGENCY INFORMATION

HEALTH INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

GENEL ÖNERİ



GECE HAYATI

- İşığa karşı duyarlı epilepsiniz varsa gece kulüpleri ve bazı barlar risk teşkil edebilir. Bu durumda, bu tip yerlerden kaçınılmalıdır.



SPOR

- Yüzme veya balık tutma gibi su sporları, güvenli olduğu müddetçe ve yanınızda acil bir durumda size yardım edebilecek bir arkadaşınız / akrabanız olduğu sürece yapılabilir. Eğer bisiklete ya da ata biniyorsanız korumalı başlık takınız. Spor aktivitesine girişmeden önce sigortanız tarafından herhangi bir spor riskine karşı güvencede olduğunuzdan emin olun!



SAĞLIK

- Enfeksiyon ve ishal gibi bazı hastalıklar ilaç kullanımınızı etkileyecektir. Bu tip durumlardan 24 saatten fazla şikayetçi olursanız tıbbi yardım isteyin.



İLK YARDIM TALİMATLARI

İLAÇ TEDAVİSİ

GENEL ÖNERİ

YARARLI CÜMLELER

ARAÇ KULLANMA

EMERGENCY INFORMATION

HEALTH INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

YARARLI CÜMLELER



- En yakın eczane nerede?
- En yakın doktor muayenehanesi nerede?
- En yakın hastahane nerede?
- Lütfen bir doktor /bir ambulans çağırın.
- Epilepsi hastasıyım.
- İlaçlarımı günde bir/iki/üç/dört defa alıyorum.
- Sara hastalığım için kullandığım ilaçlar şunlar.
- Bu ilaçları kullanmak şartıyla hastalığım tamamen kontrol altındadır.
- Haftada/ayda/yılda genellikle 2/4/6/8/12/20/40 sara nöbeti geçirmekteyim.
- Bir sara nöbeti sırasında genelde bilincimi kaybetmem.
- Bir sara nöbeti sırasında daima bilincimi kaybederim.
- Sara nöbetlerim genellikle bir kaç dakika sürer.
- Bir sara nöbetini takiben bilincimin tamamen yerine gelmesi bir kaç dakika/saat sürer.
- Bir sara nöbeti sırasında genellikle kendime zarar vermem.
- Beni otelime götürür müsünüz?
- Lütfen bir taksi çağırır mısınız?
- Lütfen arkadaşımı çağırır mısınız?
- Ambulansa ihtiyacım (ihtiyacı) yoktur.
- Bir kaç dakikaya kadar iyileşirim (iyileşir).

CHOOSE TRANSLATION



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



İLK YARDIM TAL
İMATLARI

İLAÇ TEDAVİSİ

GENEL ÖNERİ

YARARLI
CÜMLELER

ARAÇ
KULLANMA

EMERGENCY
INFORMATION

HEALTH
INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

DRIVING INFORMATION



This information is intended as only a guideline and is subject to change. Anyone intending to drive abroad should ensure that they meet the local regulations before driving abroad. Any information provided here or on the website is considered correct at the time of publication but please be advised that local regulations can change without notice.

If in doubt, please contact the relevant **local Epilepsy Organisation**.



CHOOSE
LANGUAGE



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



İLK YARDIM TALİMATLARI

İLAÇ TEDAVİSİ

GENEL ÖNERİ

YARARLI CÜMLELER

ARAÇ KULLANMA

EMERGENCY INFORMATION

HEALTH INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

HEALTH INSURANCE

TRAVELLING IN EUROPE

Bring details of your medical insurance with you when travelling. EU citizens should also carry their European Health Insurance Card (see EU website for details). Keep receipts and record of any medical expenses you may have while travelling, as insurance claims will require them.

THE EUROPEAN HEALTH INSURANCE CARD

As of 2012, 31 countries in Europe participate: the member states of the European Economic Area (EEA) plus Switzerland.

HOW TO APPLY FOR THE EHIC:

Click on a country name to find out how to apply for a European Health Insurance Card in:



Austria



Czech Republic



France



Iceland



Liechtenstein



Netherlands



Romania



Sweden



Belgium



Denmark



Germany



Ireland



Lithuania



Norway



Slovakia



Switzerland



Bulgaria



Estonia



Greece



Italy



Luxembourg



Poland



Slovenia



United Kingdom



Cyprus



Finland



Hungary



Latvia



Malta



Portugal



Spain

CHOOSE LANGUAGE



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



Contents

- ➡ FIRST AID INSTRUCTIONS
- ➡ MEDICATION
- ➡ GENERAL ADVICE
- ➡ USEFUL PHRASES
- ➡ DRIVING INFORMATION
- ➡ EMERGENCY INFORMATION
- ➡ HEALTH INSURANCE
- ➡ HELPLINES
- ➡ EPILEPSY ASSOCIATIONS



VISIT IBE TRAVEL HANDBOOK
WEBSITE



FIRST AID
INSTRUCTIONS

MEDICATION

GENERAL
ADVICEUSEFUL
PHRASESDRIVING
INFORMATIONEMERGENCY
INFORMATIONHEALTH
INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

الفقرة الثانية



إرشادات بشأن الإسعافات الأولية

ماذا تفعل في حالة إصابتي بالصرع المصحوب بنوبات تشنجية:

- قم بحماية لرأسي.
- لا تقم بتقييد حركاتي إلا إذا كنت في حالة خطر طارئ.
- الرجاء لا تضع شيئاً بفي خصوصاً أصابعك
- مع انتهاء النوبة تحدث معي واجعلني أرقد على جانبي حتى أتنفس بسهولة.
- لا بد من إراحتي وطمأننتي بعد تلاشي النوبة.

لا بد من ملاحظة:

ليس بالضرورة استدعاء الطبيب إلا إذا كانت مدة النوبة أطول من المعتاد (انظر الصفحة رقم 10)، أو تواترت نوبة الصرع المصحوبة بالتشنجات على نحو متكرر.



في حالة الإصابة بالصرع الخالي من التشنجات الحركية التوتيرية :

- لا تقم بتقييدي إلا إذا كنت في حالة خطر طارئ.
- قم بطمأننتي خلال نوبة التشوش الذهني التي قد تتبع الصرع.
- اجلس معي حتى استعيد وعيي بالكامل وبمقدوري التحدث معك.

شكرا على مساعدتك

CHOOSE
TRANSLATION

ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH

		FIRST AID INSTRUCTIONS	MEDICATION	GENERAL ADVICE	USEFUL PHRASES	DRIVING INFORMATION
EMERGENCY INFORMATION	HEALTH INSURANCE	HELPLINES	EPILEPSY ASSOCIATIONS	VISIT WEBSITE		

الأدوية:



- تأكد من تناولك للأدوية حسب المواعيد المقررة، تأكد من فروق الوقت في الجهة التي ستسافر إليها قبل السفر وقم بتغيير وقت تناول الدواء بالتدريج حسب الزمن. تحدث إلى طبيبك قبل السفر إذا كنت غير متأكد.
- خذ معك وصفة الأدوية وخطاب طبيبك مع تفاصيل حالتك في حقيبة اليد. احفظ جميع الأدوية في مظاريفها الأصلية. تأكد من كمية الأدوية التي يمكن أن تحملها قبل السفر.
- خذ معك وصفة الطبيب حتى تتمكن من استبدال الدواء أثناء السفر. في بعض الأقطار، قد تحتاج لوصفة من طبيب محلي، لذا لا بد من معرفة الاسم التجاري للدواء الذي تتناوله يمكنك التأكد من ذلك من الموقع الإلكتروني (ILAE).
- إذا احتجت للتطعيم خلال السفر، تأكد من طبيبك فيما إذا كانت ستؤثر على أدويةك أو على الصرع.
- تجنب تناول الكثير من الكحول أو السهر.

www.ilae-epilepsy.org/Visitors/Centre/AEDs

LOST OR STOLEN MEDICATION

- It is recommended that you always take your medication with you. However, if, for any reason it is lost or stolen, please:



CLICK HERE FOR INFORMATION

CHOOSE TRANSLATION
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH

FIRST AID
INSTRUCTIONS

MEDICATION

GENERAL
ADVICEUSEFUL
PHRASESDRIVING
INFORMATIONEMERGENCY
INFORMATIONHEALTH
INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

إرشادات عامة



إرشادات السفر

- تأكد من أنظمة ولوائح الأمن المتبعة حالياً في مطار/ميناء والتي سوف تعبر من خلالها. علماً بأن هذه الأنظمة تتغير من حين لآخر.
- خذ معك كمية كافية من الأدوية في شنطة اليد تكفي للسفر والعودة.
- تأكد من عدم حدوث ارتباك في نظام نومك قبل الرحلات الطويلة وخلالها.
- إذا احتجت لتسهيلات خاصة خلال السفر (مثل نوعية الطعام، النقل) لا بد من ترتيبها مسبقاً مع وكالة السفر أو الخطوط الجوية.



المشروبات

- مع محاولة تجنب الإصابة بالجفاف خلال العطلة، خاصة إذا كنت في طقس جاف، تأكد أن الكميات الكثيرة من السوائل قد تسبب الإصابة بالصرع.
- قد تؤثر الكحول سلباً على الأدوية المضادة للصرع. تجنب تناول الكثير من الكحول خاصة خلال العطلات، وأن الحرارة قد تزيد من تأثير الكحول.



المأكولات

- تأكد من تناولك الطعام بانتظام لأن انخفاض السكر في الدم قد يسبب الإصابة بالصرع. خذ معك وجبات خفيفة عند السفر لساعات غير نظامية أو لمدة طويلة.

CHOOSE
TRANSLATION

ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



FIRST AID
INSTRUCTIONS

MEDICATION

GENERAL
ADVICE

USEFUL
PHRASES

DRIVING
INFORMATION

EMERGENCY
INFORMATION

HEALTH
INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

إرشادات عامة



النوم

السفر للخارج يؤدي دائماً إلى إرباك نظام النوم. حاول الاحتفاظ بساعات نومك العادية.



التجوال

حاول اتخاذ التدابير اللازمة التي كنت تتبعها في المنزل في الخارج.
ركوب العجلات: لا بد من استخدام خوذة الرأس وتجنب الطرق المزدحمة.
المشي: تجنب المشي بالقرب من الطرف الخارجي للرصيف، وخذ حذرك بالقرب من المياه. اقطع الطريق من المكان المخصص للمشاة أو استخدم النفق.
النقل العام: كن بعيداً من طرف رصيف المحطة، تأكد من قفل أي باب وتجنب الصعود لأعلى الحافلة.



السكن:

قبل الحجز للسكن، تأكد من أنه يلبي جميع احتياجات السلامة الشخصية، مثل أنه مطابق أرضي، وجود كرسي متحرك عند الضرورة، مصعد لجميع الأنوار العليا، دش في الحمام.



FIRST AID
INSTRUCTIONS

MEDICATION

GENERAL
ADVICE

USEFUL
PHRASES

DRIVING
INFORMATION

EMERGENCY
INFORMATION

HEALTH
INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

إرشادات عامة



حياة السهر:

■ بعض النوادي الليلية والبارات قد تشكل خطراً على صحتك إذا كنت تعاني من الصرع الحساس للضوء، في هذه الحالة لا بد من تجنبها.



الرياضة:

■ يمكن الاستمتاع بأمان بالرياضة مثل السباحة أو صيد السمك طالما يوجد معك صديق أو قريب يمكنه مساعدتك عند حدوث طارئ. لا بد من ارتداء خوذة الرأس عند ركوبك للدراجة أو حصان. وتأكد من تغطية التأمين الطبي قبل ممارسة أي رياضة خطيرة.



الصحة:

■ هناك بعض الأمراض التي تؤثر على أدويةك بما في ذلك الالتهابات الجرثومية والإسهال لا بد من مراجعة الطبيب إذا عانيت من إحدى هذه الحالات لأكثر من 24 ساعة.

FIRST AID
INSTRUCTIONS

MEDICATION

GENERAL
ADVICEUSEFUL
PHRASESDRIVING
INFORMATIONEMERGENCY
INFORMATIONHEALTH
INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

إرشادات مفيدة:



- 1 أين تقع أقرب صيدلية ؟
- 2 أين مكان أقرب طبيب جراحة ؟
- 3 أين تقع أقرب مستشفى ؟
- 4 أرجو الاتصال بطبيب/سيارة إسعاف
- 5 أنا أعاني من الصرع
- 6 أنا أتناول أدويتي مرة/مرتين، ثلاث، أربع مرات في اليوم
- 7 أنا أتناول الأدوية التالية لعلاج الصرع.
- 8 تتم السيطرة بالكامل على الصرع بتناول هذا الدواء
- 9 تحدث لي 40/20/12/8/6/4/2 نوبة صرع في الأسبوع/شهر/سنة في العادة
- 10 أنا لا أفقد وعيي خلال النوبة
- 11 أنا دوماً أفقد وعيي خلال النوبة
- 12 تستمر النوبات في العادة لعدة دقائق
- 13 بعد النوبة احتاج لعدة دقائق/ساعات حتى أستعيد وعيي بالكامل
- 14 لا الحق بنفسي في العادة ضرراً أثناء النوبة
- 15 هل ستأخذني إلى فندقتي؟
- 16 فضلاً هل يمكن استدعاء تاكسي ؟
- 17 فضلاً هل يمكن استدعاء صديقي ؟
- 18 أنا لا أحتاج لسيارة إسعاف سوف أستعيد وعيي خلال دقائق قليلة

CHOOSE
TRANSLATION

ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH

		FIRST AID INSTRUCTIONS	MEDICATION	GENERAL ADVICE	USEFUL PHRASES	DRIVING INFORMATION
EMERGENCY INFORMATION	HEALTH INSURANCE	HELPLINES	EPILEPSY ASSOCIATIONS	VISIT WEBSITE		

DRIVING INFORMATION



This information is intended as only a guideline and is subject to change. Anyone intending to drive abroad should ensure that they meet the local regulations before driving abroad. Any information provided here or on the website is considered correct at the time of publication but please be advised that local regulations can change without notice.

If in doubt, please contact the relevant **local Epilepsy Organisation**.



CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH

		FIRST AID INSTRUCTIONS	MEDICATION	GENERAL ADVICE	USEFUL PHRASES	DRIVING INFORMATION
EMERGENCY INFORMATION	HEALTH INSURANCE	HELPLINES	EPILEPSY ASSOCIATIONS	VISIT WEBSITE		

HEALTH INSURANCE

TRAVELLING IN EUROPE

Bring details of your medical insurance with you when travelling. EU citizens should also carry their European Health Insurance Card (see EU website for details). Keep receipts and record of any medical expenses you may have while travelling, as insurance claims will require them.

THE EUROPEAN HEALTH INSURANCE CARD

As of 2012, 31 countries in Europe participate: the member states of the European Economic Area (EEA) plus Switzerland.

HOW TO APPLY FOR THE EHIC:

Click on a country name to find out how to apply for a European Health Insurance Card in:



	Austria		Belgium		Bulgaria		Cyprus
	Czech Republic		Denmark		Estonia		Finland
	France		Germany		Greece		Hungary
	Iceland		Ireland		Italy		Latvia
	Liechtenstein		Lithuania		Luxembourg		Malta
	Netherlands		Norway		Poland		Portugal
	Romania		Slovakia		Slovenia		Spain
	Sweden		Switzerland		United Kingdom		

CHOOSE LANGUAGE
 ALBANIAN
 ARABIC
 CANTONESE
 CROATIAN
 CZECH
 DUTCH
 ENGLISH
 FRENCH
 GERMAN
 GREEK
 HUNGARIAN
 ITALIAN
 MANDARIN
 PERSIAN
 PORTUGUESE
 RUSSIAN
 SERBIAN
 SLOVENIAN
 SPANISH
 TURKISH



EPILEPSY ASSOCIATIONS

ALBANIA

ALBANIAN ASSOCIATION OF EPILEPSY
Dibra St #372
Tirana
Albania
T:+355 4 234 5219
jkruja@gmail.com
epiabiliaa@live.com
Contact: Dr Jera Kruja

ARGENTINA

ASOCIACIÓN DE LUCHA CONTRA LA EPILEPSIA - ALCE
Tucumán 3261 1189
Buenos Aires
Argentina
T/F: +54 114 8620 440
asoalce@aol.com
www.alce.org.ar
Contact: Mr Gonzalez Gartland

ARGENTINA

FUNDEPI
Rocamora 4122
Ciudad de Buenos Aires CP 1184
Argentina
T: +54 1141 270 233
ramosmejia.epilepsia@gmail.com
www.cefundepi.org.ar
Contact: Dr Silvia Kochen

ARGENTINA

ASOCIACIÓN ARGENTINA DE LUCHA CONTRA LA EPILEPSIA
- ALAE
Urquiza 609 (1221)
Ciudad de Buenos Aires
Argentina
T: ++54 011 3971 8499
F: +54 011 3971 8499
alaeargentina@gmail.com
www.alaeargentina.blogspot.com.ar
Contact: Dr Silvia Kochen

AUSTRALIA

JOINT EPILEPSY COUNCIL OF AUSTRALIA LTD (JECA)
PO Box 1049
Baulkham Hills
NSW 1755
Australia
T: +61 296 749 966
dchapman@jeca.org.au
Contact: Ms Denise Chapman



AUSTRALIA

EPILEPSY ASSOCIATION OF SOUTH AUSTRALIA AND THE
NORTHERN TERRITORY INC.
PO Box 12
Woodville
South Australia 5011
Australia
T: +61 884 485 600
www.epilepsycentre.org.au
rcole@epilepsycentre.org.au
Contact: Mr Robert Cole

AUSTRALIA

EPILEPSY ACTION AUSTRALIA
Suite 8 44-46 Oxford Street
Epping NSW 2121
Australia
T: +61 300 37 45 37
epilepsy@epilepsy.org.au
www.epilepsy.org.au
Contact: Ms Jodie Trowell

AUSTRALIA

EPILEPSY AUSTRALIA
PO Box 1049
Baulkham Hills
NSW 1755
Australia
T: +61 2 9686 8162
dchapman@epilepsyaustralia.net
www.epilepsyaustralia.net
Contact: Ms Denise Chapman

AUSTRALIA

EPILEPSY QUEENSLAND
PO Box 1457 Coorparoo BC 4151
Queensland
Australia
T: +617 3435 5000
epilepsy@epilepsyqueensland.com.au
www.epilepsyqueensland.com.au
Contact: Ms Helen Whitehead

AUSTRALIA

EPILEPSY ASSOCIATION ACT INC
27 Mulley Street Holder ACT 2611
PO Box 3744
Weston ACT 261
Australia
T: +61 2 6287 4555
jacinta.cummins@epilepsyact.org.au
www.epilepsyact.org.au
Contact: Ms Jacinta Cummins



AUSTRIA	EPILEPSIE DACHVERBAND ÖSTERREICH (EDO) Wichtelgasse 55/17-20 1170 Wien Austria T: +431 4895278 T: Mobil: +43664 1254788 office@epilepsie.at www.epilepsie.at Contact: Mrs L. Grössing Soldan
BANGLADESH	BANGLADESH EPILEPSY ASSOCIATION 3/1 Lake Circus Kalabagan Dhaka 1205 Bangladesh T: +88 028 114 846 epilepsy_bd@yahoo.com Contact: Dr MA Mannan
BELGIUM FULL MEMBER	LES AMIS DE LA LIGUE NATIONALE BELGE CONTRE L'EPILEPSIE DR VRIENDEN VAN DE BELGISCHE LIGA TEGEN L'EPILEPSIE Bernard Spaelaan 141 9000 Gent Belgium T: +32 9 222 0404 oostvlaanderen@epilepsieliga.be Contact: Ms C Van Daele
BRAZIL	ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EPILEPSIA Rua Botacatu 740 CEP 04023-900 Vila Clementino São Paulo Brazil T: +55 11 5549-3819 abe@epilepsiabrasil.org.br luisotaviocaboclo@gmail.com www.epilepsiabrasil.org.br Contact: Luis Ferreira Caboclo 
BULGARIA	ASSOCIATION OF PARENTS OF CHILDREN WITH EPILEPSY Triadica district Strelbishte Bl 10 entr. G floor 7 ap 67 Sofia 1408 Bulgaria T: + 359 2 90 000 40 frde@abv.bg www.frde.org Contact: Ms Veska Sabeva

CAMEROON	COMMUNITY DEVELOPMENT AND EPILEPSY FOUNDATION (CODEF) Box 22 Bali Nyonga C/o Mr. Godwin Che Box 2082 Bamenda North West Region Cameroon T: +237 75 07 44 42 codefcameroon2002@gmail.com Contact: Mr Nsom Kenneth Ninying
CAMEROON	ASSOCIATION CAMEROUNAISE CONTRE L'EPILEPSIE S/c Coordination Diocésaine de la Santé Bafia Cameroon T: +23774333375 santbafia@yahoo.fr Contact: Sr. Marie Christine Long
CAMEROON	COMMUNITY DEVELOPMENT AND EPILEPSY FOUNDATION (CODEF) Box 22 Bali Nyonga C/o Mr. Godwin Che Box 2082 Bamenda North West Region Cameroon T: +237 75 07 44 42 codefcameroon2002@gmail.com Contact: Mr Nsom Kenneth Ninying
CANADA	CANADIAN EPILEPSY ALLIANCE/ALLIANCE CANADIENNE DE L'EPILEPSIE 690 Hale Street London Ontario Canada N5W 1H4 T: +1 519 433 4073 ed@epilepsysupport.ca www.epilepsysupport.ca Contact: Mrs Mary Secco   
CHILE	ASOCIACIÓN NACIONAL DE LIGAS CHILENAS CONTRA LA EPILEPSIA - ANLICHE Patriotas Uruguayos 2236 Codigo Postal: 8340594 Santiago de Chile Chile T: +56 2 2699 2288

anliche@ligaepilepsia.cl
www.ligaepilepsia.cl
Contact: Dr. Tomás Mesa
 

CHINA CHINA ASSOC AGAINST EPILEPSY
Rm. 5101 Bldg 2
Beijing Exhibition Center Hotel
135 Xi Zhi Men Wai Avenue
Beijing 100044
P.R. China
T: +861 065 250 423
caae2008@sina.com.cn
ceea2008@sina.com
Contact: Dr Shichuo Li

COLOMBIA FUNDACIÓN INSTITUTO DE REHABILITACIÓN PARA
PERSONAS CON EPILEPSIA - FIRE
Barrio Ternera
Calle 1a
Calle del Eden
Cartagena
Colombia
T: +57 56618 127
fandinojaime@gmail.com
www.firecolombia.co
Contact: Dr J Fandiño-Franky



CONGO, DR MHCD CENTRE FOR THE PREVENTION AND TREATMENT
OF EPILEPSY
Luvungi Naturopathic Hospital
Luvungi/Uvira
DR Congo
T: +243 994 931 840
moulymasu@yahoo.fr
moulymasu@gmail.com
www.mhcdafrica.org
Contact: Dr Luc Mulimbalimba-Masururu

CROATIA CROATIAN ASSOCIATION FOR EPILEPSY
General Hospital "Sveti Duh"
Sveti Duh 64
10000 Zagreb
Croatia
T: +38 513 712 143
ivan.bielen@zg.htnet.hr
www.epilepsija.hr
Contact: Dr Ivan Bielen



CUBA CAPITULO CUBANO DE LA IBE
66 Street
Number 2715
Entre 27 y 29 San Antonio de los Baños

	Atemisa CP 32500 Cuba fabelo@infomed.sld.cu Contact: Dr. Justo Reinaldo Fabelo Roche PhD
CYPRUS	CYPRUS ASSOCIATION OF SUPPORT FOR PEOPLE WITH EPILEPSY 8 Epidavrou Str. Platy 2114 Nicosia Cyprus T: +357 9941 2779 antigoni@cytanet.com.cy Contact: Mrs A Kallimachou
CZECH REPUBLIC	SPOLECNOST "E" Liskova 3 4200 Prague 4 Czech Republic. T/F: +4202 4172 2136 info@spolecnost-e.cz www.spolecnost-e.cz Contact: Mrs Alena Cervenkov
CZECH REPUBLIC	EPI-RODINA Sobeslavska 2377/1 130 00 Prague 3 Vinohrady, Czech Republic T: +420 777 873334/ 605 854769 ivan@er-sme.cz blanka@er-sme.cz Contact: Mr Ivan Holecek Ms Blanka Hutova
CZECH REPUBLIC	EPI STOP Videnska 800 Praha 4 14059 Czech Republic T: +420 26108827 info@epistop.cz Contact: Ms Lucie Pomajsova    
DENMARK	DANSK EPILEPSIFORENING Store Gråbrødrestræde 10, 1. DK-5000 Odense C Denmark T: +45 6611 9091 epilepsi@epilepsiforeningen.dk Per@epilepsiforeningen.dk Contact: Mr Per Olesen    
DENMARK	DANISH EPILEPSY CENTRE

	Børneambulatoriet 1 Epilepsihospitalet Dr Sells vej 23 4293 Dianalund Denmark T/F: +45 5827 1471 vst@filadelfia.dk Contact: Mrs Vibeke Stubbings
DOMINICAN REPUBLIC	SOCIEDAD DOMINICANA UNIDOS POR LA EPILEPSIA (SODOUE) Calle Dr. Cesar Dargam No. 10 Suite 504 5to Piso La Esperilla Santo Domingo Distrito Nacional Republica Dominicana T: +1 809 476 7206 frmontero@yahoo.com Contact: Dr Franklin Montero
ECUADOR	CENTRO NACIONAL DE EPILEPSIA - APNE Berrutieta Oe9-180 y Pasaje Acevedo Quito Ecuador T: +59 3290 5405 cnepilepsia@andinanet.net www.centronacionaldepilepsia.com Contact: Dr G Pesantez
EGYPT	EGYPTIAN EPILEPSY ASSOCIATION 40 Safeya Zaghlol Street Alexandria 21111 Egypt T: +203 303 3338 hhosny@link.net Contact: Dr Hassan Hosny
ESTONIA	ESTONIAN EPILEPSY ASSOCIATION Puusepp St 2 51014 Tartu Estonia T: +372 7318515 Inga.Talvik@kliinikum.ee Contact: Ms Inga Talvik
ETHIOPIA	EPILEPSY SUPPORT ASSOCIATION OF ETHIOPIA PO Box 25516 Code 1000 Addis Ababa Ethiopia T: +251 1553617 dr.zenebe.gedlie@ethionet.et Contact: Dr Zenebe Damtie
FINLAND	EPILEPSIALIITTO Malmin Kauppatie 26 FIN-00700

	Helsinki Finland T: +358 93508230 epilepsialiitto@epilepsia.fi Contact: Mrs Sari Tervonen
FRANCE	COMITÉ NATIONAL POUR L'EPILEPSIE 28 rue Tronchet 75009 Paris France T: +33 1 47 836536 laila.ahddar@epilepsie-france.fr Contact: Mrs. Laila Ahddar
FRANCE	EPILEPSIE-FRANCE 133 rue Falguière Bâtiment D 75015 Paris France T/F: +33 153 806 664 www.epilepsie-france.fr siege@epilepsie-france.fr Contract: Mrs Laila Ahddar
FRANCE	HANDICAPACITÉS 115 rue de l'Abbé Groult 75015 Paris France T: +33 614 498 571 contact@handi-capacites.eu Contact: Mrs B Bonard Breack
FRANCE	EOLE 240 Boulevard Voltaire 75011 Paris France T: +33 14371 6260 asso@wanadoo.fr Contact: Dr Roger Salbreux
GAMBIA	GAMBIA EPILEPSY ASSOCIATION P.O.Box 2230 Serrekunda The Gambia T: +220 9955 414 epilepsygambia@yahoo.com Contact: Paul Colley
GEORGIA	EPILEPSY ENVIRONMENT ASSOCIATION OF GEORGIA Dept of Neurology Tbilisi State Medical University Jacob Nicoladze str. 6 appt 22 380079 Tbilisi

Georgia
T: +99 599 253 551
natelaokujava@yahoo.com
Contact: Dr Natela Okujava

GERMANY
DEUTSCHE EPILEPSIEVEREINIGUNG E.V.
Zillestrasse 102
D-10585 Berlin
Germany
T: +49 30342 4414
info@epilepsie.sh
www.epilepsie-vereinigung.de
Contact: Ms. Annemarie Söhnel

GERMANY
INTERESSENVEREINIGUNG FÜR ANFALLSKRANKE IN KÖLN
EV
Hoeninger Weg 361
D-50969
Köln
Germany
T: +49 221 3605767
info@epilepsie-online.de
Contact: Mr Tomas Porschen

GHANA
GHANA EPILEPSY ASSOCIATION
c/o Box M230
Accra
Ghana
T: +233 2166 5421 ext 4420
ayisu@hotmail.com
Contact: Mr Paul Ayisu
Alternate: Mr Leonard Agbley
PO Box SD 233
Stadium
Accra
Ghana
agbleleo@yahoo.com

GREECE
GREEK NATIONAL ASSOCIATION AGAINST EPILEPSY
Egiou 13 11527
Goudi
Athens
Greece
T: +302107705785
graaepil@otenet.gr
www.epilepsy-greece.gr
Contact: Dr A Covanis



GUATEMALA
IBE GUATEMALAN CHAPTER
6a Calle 2-48 Zona 1
Guatemala City

Guatemala
T: + 50 222 382 107
henrystokes@neurologiaparatodos.com
Contact: Dr Henry Stokes

HONDURAS

FUNDACIÓN HONDUREÑA DE EPILEPSIA
Colonia Universidad Norte 3a
Calle Casa 4917
Honduras
T: +504 2232 2074
fundahep@yahoo.com
Contact: Mr Eduardo Rodas



HONG KONG

THE HONG KONG EPILEPSY ASSOCIATION
G/F Wang Lai House
Wang Tau Hom Estate
Wong Tai Sin, Kowloon
Hong Kong
T: +852 9511 0119
hkea.hkepilepsy@gmail.com
Contact: Mr Ted Chiu

HONG KONG

ENLIGHTEN HONG KONG LTD
12/Floor Kuo Hwa Building
Nos. 340-342 Hennessy Road
Wanchai
Hong Kong
T: +852 2820 0111
admin@enlightenhk.org
www.enlightenhk.org
c.shlesinger@enlightenhk.org
Contact: Claudia Schlesinger

HUNGARY

ASSOCIATION FOR FUTURE OF PEOPLE WITH EPILEPSY IN
HUNGARY
Lenkey u.7
Budapest H-1184
Hungary
z.maya15@gmail.com
Contact: Ms Marianna Imréné

ICELAND

LAUF - THE ICELANDIC EPILEPSY ASSOCIATION
Hatun 10b
105 Reykjavik
Iceland
T: +354 551 4570
lauf@vortex.is
www.lauf.is
Contact: Ms Frida Bragadottir



INDIA	INDIAN EPILEPSY ASSOCIATION # 502 Academic Block Dept of Neurology GB Pant Hospital New Delhi 110002 India T: + 911 123 232 742 ieaindia@gmail.com www.epilepsyindia.org Contact: Dr. M.M Mehndiratta 
INDONESIA	PERPEI Sanglah Hospital Neurology Department Jl. Kesehatan No.1 Denpasar 80224 Bali Indonesia T: +62 361 246 082 perpeipusat@perpei.com www.perpei.com Contact: Dr. Anna Sinardja
INDONESIA	YAYASAN EPILEPSI INDONESIA Tebet Mas Indah Kav. E-5 Tebet Barat I Jakarta 12810 Indonesia T: +62 218 4991458 aska.primardi@ina-epsy.org www.ina-epsy.org Contact: Mr Aska Primardi  
IRAN	IRANIAN EPILEPSY ASSOCIATION NO 1352 Resalat Exp Tehran Iran T: +982 188 463271 iranepi@gmail.com Contact: Dr Gharagozli 
IRELAND	EPILEPSY IRELAND 249 Crumlin Road Dublin 12 Ireland T: +353 1455 7500 mikeglynn@epilepsy.ie pmurphy.brainwave@epilepsy.ie www.epilepsy.ie Contacts: Mr Mike Glynn and Mr Peter Murphy   
ISRAEL	ISRAEL EPILEPSY ASSOCIATION 4 Avodat Yisrael

Box 1598 Jerusalem 91014
Israel
T: +97 2 5000283
epilepsy.il@gmail.com
Contact: Mr Y Unterman

ITALY ASSOCIAZIONE ITALIANA CONTRO L'EPILESSIA (AICE)
Via T Marino 7
20121
Milan
Italy
T: +39 02809 299
assaice@iperbole.bo.it
Contact: Dr Giovanni B Pesce

JAMAICA JAMAICAN EPILEPSY ASSOCIATION
Andrew Memorial Hospital
27 Hope Road
Kingston 10
Jamaica WI
T: +876 9688 274
jaepilepsy@cwjamaica.com
Contact: Ms Jennifer McCallum



JAPAN JAPANESE EPILEPSY ASSOCIATION INC.
4F Zenkokuzaidan Building 2-2-8
Nishiwaseda Shinjuku-ku
Tokyo 162-0051
Japan
T: +81 3320 25661
jea@e-nami.or.jp
www.jea-net.jp
Contact: Mr Yuji Tadokoro

JAPAN EPILEPSY HOSPITAL BETHEL
27-4 Hata-Mukaiyama-Minami Kitahase
Iwanuma City 989-2455
Japan
T: +81 2232 41211
bethelp@topaz.ocn.ne.jp
Contact: Dr. Takashi Soga

KAZAKHSTAN, REP OF SVS NEVRO - MOVEMENT OF DOCTORS AND PATIENTS
AGAINST SERIOUS DISEASES OF THE NERVOUS SYSTEM
AND EPILEPSY
G. Almaty Street
Tulebayeva 38
050004
Republic of Kazakhstan
info@svsmedical.kz
Contact: Dr Sergey Savinov

KENYA	KENYA ASSOCIATION FOR THE WELFARE OF PEOPLE WITH EPILEPSY (KAWE) PO Box 60790 00200 Mbaazi Avenue – Lavington Nairobi Kenya T: +254 0722 594 268 info@kawe-kenya.org omiyanji@yahoo.com Rosemary@kawe-kenya.org Contact: Ms. Rosemary Gathara
KOREA	KOREAN EPILEPSY ASSOCIATION Department of Neurology Ajou University Hospital San-5 Woncun-dong Suwon 443-721 South Korea T: +82 1090 967 911 salee@amc.seoul.kr Contact: Dr Sang-Ahm Lee
LEBANON	ASSOCIATION OF CARE OF PEOPLE WITH EPILEPSY Hobaika Bldg 1st Floor Qayaa'al Wosta Saida Lebanon T: +961 3 388713 / 961 7 731383 epilepsyl@hotmail.com Contact: Mrs Manar Sawwan 
LITHUANIA	LITHUANIAN SOCIETY OF EPILEPTIC PATIENTS AND THEIR SPONSORS Kaunas Medical University Hospital Dept of Microneurosurgery Eiveniu 2 LT-3007 Kaunas Lithuania T: +370 37 326 727 epilepsy.lsmu@gmail.com Contact: Dr Arunas Kobakas
LITHUANIA	LESIA Saltoniskiu 29/3 Vilnius LT-08105 Lithuania T: + 370 52 760 067 epi@lesia.lt Contact: Dr D Murauskaite
MACEDONIA, FYR	EPILEPSIJA AURA Ohridska 2 Bitola 7000 FYR Macedonia T/F: + 38 970 269 567 epilepsija_aura@yahoo.com

	Contact: Mrs Ana Doneva
MALAWI	MALAWI EPILEPSY ASSOCIATION P.O.Box E681 Postdotnet Blantyre Malawi T: +265 999 020469 amos_action@yahoo.co.uk Contact: Mr Action Amos
MALAYSIA	MALAYSIA SOCIETY OF EPILEPSY Jabatan Neurologi Kuala Lumpur Hospital 505086 Jalan Pahang Kuala Lumpur Malaysia Contact: Magrette Selvy Anthony T: +603 2615 5405 cynthiakim07@yahoo.com Contact: Dr Lim Kheng Seang kslimum@gmail.com https://sites.google.com/site/malaysiansocietyofepilepsy/
MALTA	CARITAS MALTA EPILEPSY ASSOC. 7 Zenit Paul Borg Street Attard ATD 2633 Malta T: + 356 27436442 zenit@onvol.net Contact: Ms Victoria Dimech
MAURITIUS	EDYCS EPILEPSY GROUP (MAURITIUS) 442 State Land Boulevard Rivalentz Port Louis Mauritius T: +230 213 1733 edycs.org@intnet.mu www.edycsepilepsy.intnet.mu Contact: Mr Y Noormamode
MEXICO	GROUP "ACCEPTATION" OF PERSONS WITH EPILEPSY - GADEP San Francisco 1384 7º Piso B Col. Del Valle Mexico DF. 03100 Mexico T: +525 5520 03474 lilianuor@yahoo.com www.epilepsiahoy.com Contact: Dr Lilia Nuñez Orozco
MOLDOVA	THE ASSOCIATION OF SUPPORTING CHILDREN WITH

SPECIAL NEEDS
1-A, Constantin Stere str
Chisinau
MD-2009
Republic of Moldova
T: +373 69137411
T: +373 22714799
T: +373 22714866
F: +373 22238903
antoninagavajuc@yahoo.com
www.ascgs.md/en
Contact: Dr Antonina Gavajuc


MONGOLIA	MONGOLIAN EPILEPSY ASSOCIATION HSUM PO Box 48/28 Ulaanbataar Mongolia T: +976 9917 7153 tovuudorj@yahoo.com Contact: Dr A Tovuuudorj
MOROCCO	ASSOCIATION MAROCAINE CONTRE L'EPILEPSIE BP 7010 Sidi Abbad 40080 Marrakech Morocco T: +212 663 081 035 najibkis@gmail.com Contact: Prof Najib Kissani
NAMIBIA	EPILEPSY NAMIBIA PO Box 11822 Klein Windhoek Namibia T: +264 813 226834 namepep@epilepsynamibia.org www.epilepsynamibia.org Contact: Ms Harmiena Riphagen 
NEPAL	NEPAL EPILEPSY ASSOCIATION Post Box 8975 EPC 7070 Kathmandu Nepal T/F: +977 1441 2945 nepeas@yahoo.com www.nepilepsy.org.np Contact: Mr Kabindra Man Pradhan
NETHERLANDS	EVN - EPILEPSIE VERENIGING NEDERLAND Postbus 8105 6710 AC Ede The Netherlands T: +31 318 672 772 info@epilepsievereniging.nl

www.epilepsievereniging.nl

Contact: Mr Ton Tempels

NETHERLANDS

EPILEPSIEFONDS

Postbus 270

3990 GB Houten

Netherlands

T: +31 306 344 063

info@epilepsiefonds.nl

www.epilepsiefonds.nl/

Contact: Mr Martin Boer

NETHERLANDS

SEIN

Postbus 540

2130 AM Hoofddorp

Netherlands

T: +31 235 588 412

Contact: Mrs Hanneke de Boer

hdboer@sein.nl

Contact: Ms Caroline Morton

cmorton@sein.nl

www.sein.nl



NETHERLANDS

STICHTING KEMPENHAEGHE

Sterkselseweg 65

5591 VE Heeze

Netherlands

T: +31 40 227 9199

bomeri@kempenhaeghe.nl

Contact: Mr Nicolaas Bomer

NEW ZEALAND

EPILEPSY NEW ZEALAND (ENZ)

PO Box 1074 Waikato Mail Centre

Hamilton 3240

New Zealand

T: +64 78 343 446

ceo.nsc@epilepsy.org.nz

www.epilepsy.org.nz

Contact: Mr Frank Gouveia



NIGER

LNCEMNMC

Service de Psychiatrie

Hôpital National de Niamey

BP238 Niamey

Niger

T: +227 72 24 42

djiibo.doumamaiga@gmail.com

Contact: Dr Djibo Douma

NIGERIA	EPILEPSY ASSOCIATION OF NIGERIA No 2 Weeks Road by 84 Asa, Road Aba Abia State Nigeria T: +234 708 1832837 drmohaniclinic@yahoo.com Contact: Dr SE Nwakwue
NORWAY	NORWEGIAN EPILEPSY ASSOCIATION Karl Johans Gate 7 0154 Oslo Norway T: +47 22476600 nef@epilepsi.no www.epilepsi.no Contact: Mr Henrik Peersen
PAKISTAN	FLAME 83 Shah Jamal Colony Lahore Pakistan T: +92 4275 81724 pprc@wol.net.pk Contact: Dr. Afzal Javed
PANAMA	BUREAU PANAMENO CONTRA LA EPILEPSIA – BUPACE Policlinica San Fernando Sur PO Box 363 9A Panama 6 - 11202 Panama T: 507.229.0300 erentri15@hotmail.com dtiana24@yahoo.com.mx Contact: Dr Ernesto Triana Contact: Ms Diana Triana
PERU	PERUVIAN ASSOCIATION OF EPILEPSY Los Nandues 160-401 Surquillo Lima Peru T: +5 114 420 961 Ejiperu@hotmail.com Contact: Dr Julio Espinoza
PHILIPPINES	EPILEPSY AWARENESS AND ADVOCACY INC. 151-B Scout Rallos Extension Sacred Heart Kamuning Quezon City 1103 Philippines T: +632 414 4638 ph.eaai@yahoo.com benglagman_calilung@yahoo.com Contact: Dr Beng Calilung
POLAND	POLISH ASSOCIATION FOR PEOPLE SUFFERING FROM EPILEPSY Ul Fabryczna 57

	15-482 Bialystok Poland T/F: +48 8567 54420 zarebski@bialan.pl Contact: Mr Tadeusz Zarebski
PORTUGAL	EPI-APFAPE - Associação Portuguesa de Familiares Amigos e Pessoas com Epilepsia Avenida Bissaya Barreto No 268 R/c A I 3000-075 Coimbra Portugal T/F: +239 482 865 stuiver.epi@gmail.com epicoimbra@epilepsia.pt www.epilepsia.pt Contact: Ms D. Cristina Stuiver
ROMANIA	ASOCIATIA NATIONALA A BOLNAVILOR DE EPILEPSIE DIN ROMANIA (ANBER) 94 Drumul Taberei Street Apt 34 Bucharest Romania T: +4 757.212.745 anber.romania@gmail.com Contact: Mr Gelu Stanculescu
RUSSIAN FEDERATION	ALL RUSSIAN CHARITY FOUNDATION "Sodruzhestvo" Shosse 114-57 Moscow 125445 Russia T/F: +79 161 421 898 mdorofeeva@inbox.ru ; sodr.epi@gmail.com ; www.epileptologhelp.ru Contact: Dr Marina Dorofeeva
RUSSIAN FEDERATION	ASSOCIATION OF DOCTORS-EPILEPTOLOGISTS AND PATIENTS Ivana Babushkina st. 3-254 Moscow 117292 Russia T: +7 916 616 09 58 doctorandpatient@yandex.ru kiravoronkova@yandex.ru www.epilepsy.medi.ru http://epihope.ru http://www.epilepsia365.ru/ Contact: Prof. Kira Voronkova
SAUDI ARABIA	EPILEPSY SUPPORT AND INFORMATION CENTRE PO Box 3354 MBC 76 Riyadh 11211 Saudi Arabia T: +966 1552 4755 alsemari@kfshrc.edu.sa

	esicsa1@gmail.com www.epilepsyinarabic.com/site Contact: Dr A Alsemari
SCOTLAND	EPILEPSY SCOTLAND 48 Govan Road Glasgow G51 1JL Scotland T: +44 14142 74911 LYoung@epilepsyscotland.org.uk Contact: Ms Lesslie Young
SCOTLAND	SCOTTISH EPILEPSY CENTRE QUARRIERS Quarriers Village Bridge of Weir PA11 3SX Scotland T: +44 1505 616 045 gerard.gahagan@quarriers.org.uk Contact: Mr Gerard Gahagan
SCOTLAND	EPILEPSY CONNECTIONS 100 Wellington Street Glasgow G2 6DH Scotland T: +44 141 248 4125 smaxwell@epilepsyconnections.org.uk www.epilepsyconnections.org.uk Contact: Ms Shirley Maxwell
SENEGAL	LIGUE SENEGALAISE CONTRE L'EPILEPSIE Clinique Neurologique Centre Hospitalo-Universitaire de Fann BP 5035 Dakar-Fann Senegal T: + 221338 253678 agallodiop@gmail.com Contact: Prof. Amadou Gallo Diop
SERBIA	SERBIAN SOCIETY FOR EPILEPSY Dunavski kej 7/11 11000 Beograd Serbia T: +381 638 668 188 Contact: Dr Maria Popovic
SERBIA	EPILEPSY ASSOCIATION DOCTORS FOR SUPPORT - SERBIA Bulevar Zorana Ainaica , 140 11070 New Belgrade 381 Serbia T: + 381 11 2606676 info@epilepsijagrupa.org.rs Contact: Dr Biljana Kohen
SIERRA LEONE	EPILEPSY ASSOCIATION OF SIERRA LEONE 8 Mansaray Street PO Box 381 Freetown Sierra Leone

	epilepsy200074@aol.com www.epilepsyassocsl.org Contact: Max Bangura
SINGAPORE	SINGAPORE EPILEPSY FOUNDATION 149 Rocher Road #04-06 Fu Lu Shou Complex 188425 Singapore T: +65 3344 302 gracetan@saicsa.org.sg www.epilepsy.com.sg Contact: Ms Grace Tan
SINGAPORE	EPILEPSY CARE GROUP (SINGAPORE) No 26 Dunearn Road (Level 2) Singapore 309423 T: +65 6358 0566 ecgs93@singnet.com.sg www.epilepsycare.org Contact: Mr Sherman Goh
SLOVAKIA	AURA ZDRUZENIE OBCANOV SLOVENSKA POSTIHNUTYCH EPILEPSIOU Po Box 116 Dubravska cesta 1 840 05 Bratislava 45 Slovakia T: +421 907531 908 zospe.aura@gmail.com Contact: Dr Jozef Vrátil
SLOVENIA	SLOVENIAN LEAGUE AGAINST EPILEPSY Ulica stare pravde 2 SL 1000 Ljubljana Slovenia T: +386 1432 9393 epilepsija@epilepsija.org Contact: Mrs Svetlana Simic Klobucari
SOUTH AFRICA	EPILEPSY SOUTH AFRICA PO Box 12100 N1 City 7463 Cape Town South Africa T: + 27215954900 nationaldirector.no@epilepsy.org.za Contact: Ms Marina Clarke www.epilepsy.org.za  
SPAIN	ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE EPILEPSIA dels Madrazo 33-37.4.3 08006 Barcelona Spain T: + 34 934 157 577 inn@comb.cat

	Contact: Mr Antonio Russi
SRI LANKA	EPILEPSY ASSOCIATION OF SRI LANKA 119/1 Kynsey Road Colombo 08 Sri Lanka Contact: Ms M Samarawickrama
SWAZILAND	SWAZILAND EPILEPSY ASSOCIATION P.O. Box 7220 Mbabane H100 Swaziland T: +268 4047028 admin@epilepsy.org.sz www.epilepsy.org.sz Contact: Mr Mbuso Mahlalela   
SWEDEN	SWEDISH EPILEPSY ASSOCIATION PO Box 1386 172 27 Sundbyberg Sweden T: +46 86694106 susanne.lund@epilepsi.se www.epilepsi.se Contact: Ms Susanne Lund
SWITZERLAND	EPI-SUISSE Seefeldstrasse 84 Postfach 313 CH-8034 Zurich Switzerland T: +41 4348 86880 susann.egli@epi-suisse.ch Contact: Ms Susann Egli
SWITZERLAND	SWISS EPILEPSY FOUNDATION. Bleulerstrasse 60 CH-8008 Zurich Switzerland T: +41 44 387 6002 www.swissepi.ch pachlatko@swissepi.ch Contact: Dr C Pachlatko
SWITZERLAND	PAR EPI Seefeldstrasse 84 8008 Zurich Switzerland T: +41 434 886 560 parepi@bluewin.ch Contact: Ms Susann Egli
TAIWAN	TAIWAN EPILEPSY ASSOCIATION

	B1F #41 Alley 66 Lane 155 Tun-Hwa N. Road Taipei 105 Taiwan T: +886 2251 49682 didikun@gmail.com www.epilepsy.org.tw Contact: Dr Yuan-Fu Tseng
TANZANIA, UNITED REPUBLIC OF	PARENTS ORGANISATION FOR CHILDREN WITH EPILEPSY (POCET) PO Box 65293 Dar Es Salaam Tanzania T: +255 754 822 517 basamwene1@yahoo.com Contact: Mrs Aisia Matowo Mrema
THAILAND	EPILEPSY ASSOC OF THAILAND 74/29 Ramintra Soi 8 Ramintra Road Bangkhaen Bangkok 10220 Thailand T: +66 81 6555358 arayacharuvani@yaho.com Contact: Dr Araya Charuvani
TOGO	ASSOCIATION CLINIQUE DE L'EPILEPSIE 155 Carrefour de Rio 11 B.P. 75 Lomé Togo T: +228 22403018 kosodjehoun@yahoo.fr Contact: Dr Kokou Sodjéhou
TUNISIA	TUNISIAN EPILEPSY ASSOCIATION Child Neurology Department EPS Hedi Chaker 3029 Sfax Tunisia T: +21 674 242 564 chahnez@gnet.tn Contact: Dr Chahnez Triki
TURKEY	ASSOCIATION OF PEOPLE WITH EPILEPSY AND THEIR CARERS CONSTITUTION Cerrahpasa Mah Etyemez Tekke Sok Merih Is Merkezi No 45 Buro 52 Fatih Istanbul Turkey T:+90-212-529 77 80 M: +90-544-625 32 58

deniz@laledevri.com.tr

Contact: Ms Deniz Turker

UGANDA

EPILEPSY SUPPORT ASSOCIATION UGANDA (ESAU)

Plot 695 Gombe B

Off Kayunga-Kinoni-Wakiso Rd

Wakiso Town Council

P.O BOX 16260

Wandegeya

Kampala

Uganda

T: +256 772 450 383

mugarura2012@gmail.com

augustine@epilepsy.org.ug

www.epilepsy.org.ug

Contact: Mr Augustine Mugarura

UK

EPILEPSY ACTION

New Anstey House

Gate Way Drive

Yeadon

Leeds LS19 7XY

UK

T: + 441 132 108 800

plee@epilepsy.org.uk

www.epilepsy.org.uk

www.kids.epilepsy.org.uk

www.youngpeople.epilepsy.org.uk

Contact: Mr Philip Lee

UK

GRAVESEND EPILEPSY NETWORK

13 St George's Crescent

Gravesend

DA12 4AR

UK

T/F: +44 1474 351 673

gravesendepilepsy@btinternet.com

www.gravesendepilepsynetwork.com

Contact: Mr Fred Savill

UK

EPILEPSY SOCIETY

Chesham Lane

Chalfont St Peter

Buckinghamshire

SL9 0RJ

UK

T: +44 1494 601300

www.epilepsysociety.org.uk

peter.collins@epilepsysociety.org.uk

Contact: Mr Peter Collins

URUGUAY	ASOCIACIÓN URUGUAYA CONTRA LA EPILEPSIA 8 de Octubre 2610 Montevideo CP 11 600 Uruguay abogacz@hotmail.com Contact: Dr Alicia Bogacz 
USA	EPILEPSY FOUNDATION 8301 Professional Place Landover MD 20785-2238 USA T: +1 301 918 3756 pgattone@efa.org www.epilepsyfoundation.org Contact: Mr Phil Gattone   
USA	EPILEPSY FOUNDATION OF NEW JERSEY 1 AAA Drive Suite 203 Trenton NJ 08691 USA T: +1 6090 392 4900 ejoice@familyresourcenetwork.org www.efnj.com Contact: Mr Eric Joice  
USA	LGS FOUNDATION (LENNOX-GASTAUT SYNDROME) 192 Lexington Ave, Suite 216 New York, NY 10016 USA T: +1 381 11 2606676 christina@lgsfoundation.org Contact: Mrs Christina SanInocencio  
USA	THE ANITA KAUFMANN FOUNDATION PO Box 11, New Milford. New Jersey 07646, USA T: +1 201 655 0420, debra@akfus.org www.akfus.org Contact: Mrs Debra Josephs
VENEZUELA	VENEZUELAN NATIONAL BUREAU Quebrada Honda a Santa Rosa Edif Tachira PB Local 3

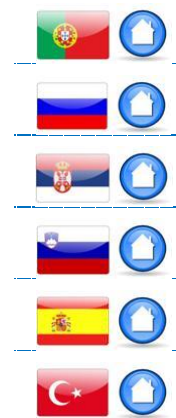
	Al lado de la Sinagoga Mariperez Caracas 1050 Venezuela T: +582 125 782 737 livece@lycos.com adrianaloscher@yahoo.com Contact: Mrs Adriana Loscher
ZAMBIA	EPILEPSY ASSOCIATION OF ZAMBIA Amanda Ethu Building Kalundwe Road , PO Box 32443 Lusaka Zambia T: +260 977 789042 eazepilepsy@hotmail.com Contact: Ms Betty B. Nsachilwa
ZIMBABWE	EPILEPSY SUPPORT FOUNDATION 43 St. David Road, Hatfield Harare Zimbabwe T: +2 634 571 225 epilepsyzimbabwe@gmail.com www.epilepsyzimbabwe.co.zw Contact: Mr Taurai Kadzviti

EMERGENCY INFORMATION

Emergency Telephone Numbers In case of emergency please dial the following number:



 Argentina	107	 Australia	000	 Austria	112
 Bangladesh	199	 Belgium	112	 Brazil	192
 Bulgaria	112	 Cameroon (local numbers only)		 Canada	911
 Chile	131	 China	999	 Colombia	112
 Congo (local numbers only)		 Croatia	112	 Cuba	26811
 Cyprus	112	 Czech Republic	112	 Denmark	112
 Dominican Republic	112	 Ecuador	911	 Egypt	123
 Estonia	112	 Ethiopia	92	 Finland	112
 France	112	 FYR Macedonia	112	 Gambia	16
 Georgia	113	 Germany	112 116 117	 Ghana	193
 Greece	112	 Guatemala	120	 Honduras	199
 Hong Kong	999	 Hungary	112	 Iceland	112
 India	102	 Indonesia	118	 Iran	115
 Ireland	112	 Israel	101	 Italy	118
 Jamaica	110	 Japan	119	 Korea	119
 Lebanon	140	 Lithuania	112	 Malaysia	999
 Malta	112	 Mauritius	999	 Mexico	911
 Mongolia	103	 Morocco	15	 Namibia	2032276
 Nepal	102	 Netherlands	112	 New Zealand	111
 Niger (local number only)		 Nigeria	199	 Norway	113
 Pakistan	115	 Peru	117	 Philippines	117
 Poland	112	 Portugal	112	 Russian Federation	112
 Saudi Arabia	997	 Scotland	112	 Senegal (local numbers only)	
 Serbia	112	 Sierra Leone	999	 Singapore	995
 Slovakia	112	 Slovenia	112	 South Africa	10177
 Spain	112	 Sri Lanka	110	 Swaziland	999
 Sweden	112	 Switzerland	112	 Taiwan	119
 Tanzania	112	 Thailand	1669	 Togo	101
 Tunisia	112	 Uganda	999	 UK	112
 Uruguay	911	 USA	911	 Venezuela	171
 Zambia	991	 Zimbabwe	994		



DRIVING INFORMATION

COUNTRY	WEBSITE	WEBSITE LANGUAGES
AUSTRALIA 	AUSTRALIAN AND NEW ZEALAND ROAD TRANSPORT AND TRAFFIC AUTHORITIES  www.austroads.com.au	English
BULGARIA 	OFFICAL SITE OF BULGARIAN TRAFFIC POLICE  www.kat.mvr.bg	Bulgarian
CANADA 	GOVERNMENT OF CANADA  www.canadainternational.gc.ca	English French
CROATIA 	CROATIA TRAFFIC INFORMATION  www.hak.hr	Croatian Dutch English Italian
DENMARK 	STATE INFORMATION  www.retsinformation.dk	Danish
FRANCE 	MINISTRY OF THE INTERIOR  www.interieur.gouv.fr PUBLIC SERVICE INFORMATION  www.vosdroits.service-public.fr/particuliers	French Dutch French English Spanish
HONDURAS 	NATIONAL TRANSIT AUTHORITY  www.direccionnacionaldetransito.gob.hn	Spanish
IRAN 	NATIONAL DRIVING AUTHORITY  www.police.ir	Arabiya English Persian
IRELAND 	THE ROAD SAFETY AUTHORITY (RSA)  www.rsa.ie  Customer Care Line 1890 40 60 40  Contact number for outside Ireland +353 (0) 96 25000 IRISH INSURANCE FEDERATION  www.iif.ie  +353 (0) 1 6761914	English



DRIVING INFORMATION

COUNTRY	WEBSITE	WEBSITE LANGUAGES
ITALY 	MINISTRY OF INFRASTRUCTURE AND TRANSPORT – DRIVING LICENCE INFORMATION  www.mit.gov.it EUROPEAN COMMISSION FOR MOBILITY AND TRANSPORT – TRAVELLING ABROAD  www.ec.europa.eu/	ITALIAN
LITHUANIA 	MINISTRY OF TRANSPORT AND COMMUNICATIONS OF THE REPUBLIC OF LITHUANIA.  www.transp.lt  www.sumin.lt/en EUROPEAN COMMISSION TRAVELLING ABROAD  www.ec.europa.eu	LITHUANIAN ENGLISH
MALTA 	TRANSPORT MALTA  www.transport.gov.mt	ENGLISH
NAMIBIA 	NATIONAL ROADS AUTHORITY  www.ra.org.na	ENGLISH
NORWAY 	NORWEGIAN PUBLIC ROADS ADMINISTRATION  www.vegvesen.no	NORWEGIA ENGLISH
RUSSIA FEDERATION 	RULES OF THE ROAD OF THE RUSSIAN FEDERATION  www.auto.mail.ru	RUSSIAN
SLOVENIA 	NATIONAL DRIVING AUTHORITY.  www.uradni-list.si	SLOVENIAN
SWEDEN 	SWEDISH TRANSPORT AGENCY  www.transportstyrelsen.se	SWEDISH ENGLISH



DRIVING INFORMATION

COUNTRY	WEBSITE	WEBSITE LANGUAGES
UNITED KINGDOM 	DRIVER AND VEHICLE LICENSING AGENCY (DVLA)  www.dft.gov.uk/dvla	ENGLISH
USA 	NATIONAL HIGHWAY TRAFFIC SAFETY ASSOCIATION  www.nhtsa.gov	ENGLISH
ZAMBIA 		
ZIMBABWE 	THE TRAFFIC SAFETY COUNCIL OF ZIMBABWE  www.trafficsafety.co.zw	ENGLISH



LOST OR STOLEN MEDICATION

UNITED KINGDOM

You are required to have a prescription from your doctor. If you are entitled to free NHS treatment, you still have to pay the same prescription charges as UK residents, unless you qualify for exemption from these. These may be different depending on whether you are staying England, Northern Ireland, Scotland or Wales. For more information, please visit: www.nhs.uk

SWEDEN

Please telephone the regional hospital to contact the neurologies.

NORWAY

Please ask for assistance at the airport or go to the nearest emergency hospital department.

ZIMBABWE

You can purchase emergency medication without prescription – please ensure you have the correct drug name and dosage.

CROATIA

Please go to the nearest emergency hospital department with your medical documentation and European Health Insurance card to receive medication.

RUSSIA

Please telephone +7 495 55 77 (Global Medical System)

Alternatively contact the nearest hospital, or contact the
local Epilepsy Association



HELPLINES

The following countries / associations operate a Helpline specifically for people with Epilepsy.
If you require information for a country not listed here, please see the section **Epilepsy Associations**.

GERMANY



+ 49-30-342 44 14 Monday - Thursday 10:00 to 15:00 hours
 + 49-30-34 70 35 90 Tuesday - Thursday 12:00 to 18:00 hours

NORWAY



+47 22 00 88 00
 epifon1@epilepsi.no

RUSSIAN



03" - Medical emergency help (free of charge)
 "911" – All other emergency (free of charge)
 Moscow: +7-495-781-55-77
GMS (Global Medical System) Clinic

SWAZILAND



+268 2404 7028
 +268 7603 7032
 www.epilepsy.org.sz

UNITED KINGDOM



EPILEPSY ACTION UK
 0808 800 5050 (UK only)
 +44 73 741 0044 (UK only) (text SMS only)
 +44 113 210 8800
 www.epilepsy.org.uk
 helpline@epilepsy.org.uk

EPILEPSY SOCIETY UK

+44 1494 601 400

ZAMBIA



+260 977 789042
 +260 977 1322 52

