



People with epilepsy need to take special precautions when travelling.

IBE's Traveller's Handbook for People with Epilepsy, is a very useful booklet for anyone undertaking a trip. It contains general advice for travelers, covering such topics as accommodation, insurance, driving and getting around. It also includes a set of First Aid instructions, reminders regarding medication and a very practical selection of phrases. There is also a list of all members of the International Bureau for Epilepsy with full contact details. We have included information regarding driving regulations, and a link to many national authority driving associations worldwide.

Happy Traveling!



ALBANIAN



CROATIAN



ENGLISH



GREEK



MANDARIN



RUSSIAN



SPANISH



ARABIC



CZECH



FRENCH



HUNGARIAN



PERSIAN



SERBIAN



TURKISH



CANTONESE



DUTCH



GERMAN



ITALIAN



PORTUGUESE



SLOVENIAN



CONTENTS

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



VISIT THE IBE WEBSITE



FIRST AID INSTRUCTIONS

MEDICATION

GENERAL ADVICE

USEFUL PHRASES

DRIVING INFO

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 CONVULSION:

- 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 (cont.)



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

GENERAL ADVICE (cont.)



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

- 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**.

[DRIVING INFORMATION >>](#)

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
- 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



OBSAH

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



NAVŠTIVTE WEBOVÉ STRÁNKY IBE
VĚNOVANÉ PŘÍRUČCE NA CESTY



PRVNÍ POMOC



CO BYSTE MĚL/A DĚLAT, JESTLIŽE DOSTANU ZÁCHVATS 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

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 POJIŠTĚNÍ	INFORMAČNÍ LINKY PRO LIDI S EPILEPSÍ	ORGANIZACE LIDÍ S EPILEPSÍ	NAVŠTIVTE 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.



JÍDLO

- 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



OBEČNÉ 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



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 zařízením 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

OBECNÉ 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

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.
- Zavezete 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

TÍSŇOVÉ LINKY

ZDRAVOTNÍ
POJIŠTĚNÍINFORMAČNÍ LINKY
PRO LIDI S EPILEPSÍORGANIZACE LIDÍ S
EPILEPSÍNAVŠTIVTE 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**.

INFORMACE PRO ŘIDIČE >>>

CHOOSE
LANGUAGE

ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH





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:



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



SOLLTE ICH EINEN ANFALL MIT KRÄMPFEN UND/ODER ZUCKUNGEN

- 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

EPILEPSIEVEREINIGU
NGEN

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

KRANKENVERSICHERUNG

NOTFALL-INFORMATIONEN

EPILEPSIE-HOTLINES

EPILEPSIEVEREINIGUNGEN

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





ERSTE HILFE
ANWEISUNGEN

MEDIKATION

ALLGEMEINER RAT

NÜTZLICHE SPRACHLICHE
WENDUNGEN

AUTOFAHREN

KRANKENVER-
SICHERUNG

NOTFALL-
INFORMATIONEN

EPILEPSIE-HOTLINES

EPILEPSIEVEREINIGUN-
GEN

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-
SICHERUNGNOTFALL-
INFORMATIONE
NEPILEPSIE-
HOTLINESEPILEPSIEVEREINIGUN
GENBESUCHEN SIE DIE WEBSITE DES
REISEHANDBUCHS

NÜTZLICHE SPRACHLICHE WENDUNGEN



SOME USEFUL PHRASES YOU MAY FIND HELPFUL DURING YOUR

- 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





ERSTE HILFE ANWEISUNGEN

MEDIKATION

ALLGEMEINER RAT

NÜTZLICHE SPRACHLICHE WENDUNGEN

AUTOFAHREN

KRANKENVER- SICHERUNG

NOTFALL-INFORMATIONEN

EPILEPSIE-HOTLINES

EPILEPSIEVEREINIGUNGEN

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.

LANGUAGE



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

KRANKENVERSICHERUNG

NOTFALL-INFORMATIONEN

EPILEPSIE-HOTLINES

EPILEPSIEVEREINIGUNGEN

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

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, hágale 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 hágale 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



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 VEHICULARINFORMACIÓN DE
EMERGENCIAINFORMACIÓN DE
SEGURO DE SALUDAYUDA EN LÍNEA
SOBRE EPILEPSIAASOCIACIÓN 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 VEHICULARINFORMACIÓN DE
EMERGENCIAINFORMACIÓN DE
SEGURO DE SALUDAYUDA EN LÍNEA SOBRE
EPILEPSIAASOCIACIÓN DE
EPILEPSIAVISITE 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.



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 |  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 |



- 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



SE HO UNA CRISI EPILETTICA CON CONVULSIONI

- Proteggetemi 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 coscienza 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



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](#)

TRANSLATION



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



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 garantirtene 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.

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'ASSOCIAZIONI 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.



QUOTIDIANITÀ

- 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'ASSOCIAZIONI 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 soccorrevi 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.



FRASI UTILI



ALCUNE FRASI UTILI CHE, NEL CASO, POTRANNO 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.

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.**

-  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

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



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



ŠTO TREBATE UČINITI AKO DOBIJEM NAPADAJ S GRČENJEM

- 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

- 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

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 UKRADENI 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**

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

LJEKOWI

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.



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.

KORISNI IZRAZI



KORISNI IZRAZI KOJ VAM MOGU BITI KORISNI ZA VRIJEME

- 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 taksí?
- Možete li mi nazvati prijatelja?
- Ja (on/ona) ne trebam (treba) hitnu pomoć. Za nekoliko minuta ću se (on/ona) oporaviti.

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
SAVJETIKORISNI
IZRAZIINFORMACIJE O
PROPISIMA ZA VOŽNJUINFORMACIJE ZA
SLUČAJ HITNOG
STANJAZDRAVSTVENO
OSIGURANJELINIJA 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 udrugu za epilepsiju.

INFORMACIJE >>>



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH

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

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

- 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 ADVIES

HANDIGE VERTALINGEN

INFORMATIE MET
BETREKKING TOT
RIJBEWIJZENEINFORMATIE IN
GEVAL VAN NOODNINFORMATIE OVER DE
EPILEPSIE ADVIESLIJNEINFORMATIE IN GEVAL
VAN NOODNINFORMATIE MET
BETREKKING TOT DE
EPILEPSIEVERENIGINGSBEZOEK 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

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
RIJBEWIJZENEINFORMATIE IN GEVAL
VAN NOODNINFORMATIE OVER DE
EPILEPSIE ADVIESLIJNEINFORMATIE IN
GEVAL VAN NOODNINFORMATIE MET
BETREKKING TOT DE
EPILEPSIEVERENIGINGSBEZOEK 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

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
RIJBEWIJZENEINFORMATIE IN GEVAL
VAN NOODNINFORMATIE OVER DE
EPILEPSIE ADVIESLIJNEINFORMATIE IN
GEVAL VAN NOODNINFORMATIE MET
BETREKKING TOT DE
EPILEPSIEVERENIGINGSBEZOEK 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.

TRANSLATION



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH

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
RIJBEWIJZENEINFORMATIE IN GEVAL
VAN NOODNINFORMATIE OVER DE
EPILEPSIE ADVIESLIJNEINFORMATIE IN
GEVAL VAN NOODNINFORMATIE MET
BETREKKING TOT DE
EPILEPSIEVERENIGINGSBEZOEK 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
RIJBEWIJZENEINFORMATIE IN GEVAL
VAN NOODNINFORMATIE OVER DE
EPILEPSIE ADVIESLIJNEINFORMATIE IN
GEVAL VAN NOODNINFORMATIE MET
BETREKKING TOT DE
EPILEPSIEVERENIGINGSBEZOEK DE TRAVEL
HANDBOEK WEBSITE

HANDIGE VERTALINGEN



SOME USEFUL PHRASES YOU MAY FIND HELPFUL DURING

- 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.

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
EPILEPSIEVERENIGINGS

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



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
RIJBEWIJZENEINFORMATIE IN GEVAL
VAN NOODNINFORMATIE OVER DE
EPILEPSIE ADVIESLIJNEINFORMATIE IN
GEVAL VAN NOODNINFORMATIE MET
BETREKKING TOT DE
EPILEPSIEVERENIGINGSBEZOEK 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.



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
- ЕPILEPSIЈЕ УДРУЖЕЊЕС



VISIT IBE TRAVEL HANDBOOK
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 сузбијате 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

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	ЕПИЛЕПСИЈЕ 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

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

ЕПИЛЕПСИЈЕ
УДРУЖЕЊЕС

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 топлој 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 неубичајено време или на дужи период.

TRANSLATION



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



ОПШТИ САВЕТИ



СНАЛАЖЕЊЕ

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



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

ЕПИЛЕПСИЈЕ
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 INFORMATION

ХИТНА ОБАВЕШТЕЊА

HEALTH INSURANCE

ТЕЛЕФОН ПОМОЋ

ЕПИЛЕПСИЈЕ УДРУЖЕЊЕС

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 требам (треbam) хитну помоћ. За неколико минута ћу се (он/она) опоравити.

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

ЕПИЛЕПСИЈЕ 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**.

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





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 | |

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



ΣΕ

- Προστάτεψε 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

- 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

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 αλλάξετε 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 κατάσταση 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.
- 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)**

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
ΒΟΗΘΕΙΑΣΟΠΙΚΟΙ 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 ύπνου σας δε διαταράσσονται πριν ή κατά τη διάρκεια ενός μεγάλου ταξιδιού.

TRANSLATION



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



ΎΠΝΟΣ

- 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 κάνετε 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
ΒΟΗΘΕΙΑΣΟΠΙΚΟΙ 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 τηλεφωνήστε 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:



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

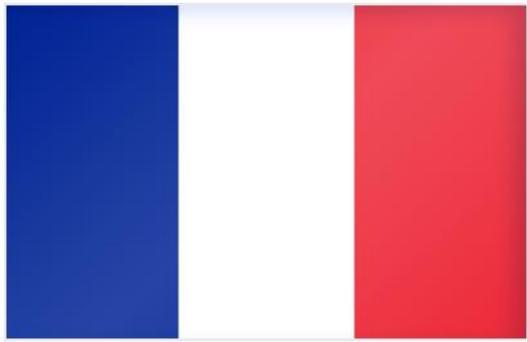


TABLE DES MATIERES

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



VISIT IBE TRAVEL HANDBOOK
WEBSITE





PREMIERS SOINS



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

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**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

CONSEILS



PENDANT LE VOYAGE

- Assurez vous de connaitre les dernieres 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 medicaments 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.

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

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'URGENCE

HEALTH INSURANCE

HELPLINES

EPILEPSY
ASSOCIATIONS

VISIT WEBSITE

CONSEILS



SORTIR LE SOIR

- Certain(e)s bars/ boites de nuit peuvent représenter un risqué si vous avez une épilepsie photosensible. Si c'est le cas, il vaut mieux évitez 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 aidez 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.

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

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



ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У МЕНЯ СЛУЧИТСЯ УДРОГАМИ

- 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 СУДОРОВ

- 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 придду в сознание и не буду способен разговаривать с Вами.

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ

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





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.

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 обычно 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 обычно длятся несколько минут.
- Мне требуется несколько минут для полного восстановления после приступа.
- Обычно 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.

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

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 به کمکهای ال عمل دست 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



اوله یه کامکهای ال عمل د سد تور



دهید از جام رازیر اقدامات، داشد تم حرکتی تشنج من گ ر

- سرم را محافظت کنید.
- حرکاتم 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.

بم تشکر م شد ما کمک از

CHOOSE TRANSLATION



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



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 تأثیر 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

ک دیدک لیک را ای نجا اورژانس اطلاعات برای

CHOOSE TRANSLATION

ALBANIAN

ARABIC

CANTONESE

CROATIAN

CZECH

DUTCH

ENGLISH

FRENCH

GERMAN

GREEK

HUNGARIAN

ITALIAN

MANDARIN

PERSIAN

PORTUGUESE

RUSSIAN

SERBIAN

SLOVENIAN

SPANISH

TURKISH



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 مسافربری 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



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.



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 برآید



جمله های سو دمند



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

- نزدیکترین داروخانه کجاست؟
- نزدیکترین پزشک جراح کجاست؟
- نزدیکترین بیمارستان کجاست؟
- لطفا 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



کامکهای ال عمل د سه تور اوله یه

دستورات دارویی

توصیه های عمومی

جمله های سودمند

اطلاعات رانندگی

اطلاعات اورژانسی

بیمه سلامتی

خط کمکی 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 با روی وب سایت در زمان انتشار صحیح در نظر گرفته می شوند ، ولی لطفأ 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



کامکهای ال عمل د سرتور اوله یه

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



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 UTÉIS

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





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



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 UTÉIS

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.



FRASES UTÉIS



ALGUMAS FRASES ÚTEIS PARA UTILIZAR DURANTE A SUA 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 UTÉIS

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 alerar-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 UTÉIS

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



TARTALOMJEGYZÉKET

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



**IBE TRAVEL
HANDBOOK WEBSITE**



UTASÍTÁSOK
ELSŐSEGÉLYNYUJTÁS
RÓL

GYÓRGYSYER

ÁLTALÁNOS TIPP
EK

AJÁNLOTT MONDATOK

JÁRMŰVEZETÉS

VÉSZHELYZETI
INFORMÁCIÓ

BIZTOSÍTÁS

HELPLINES

EPILEPSZIÁVAL
ORSZÁGOS
EGYESÜLETÉRŐL

WEBSITE

UTASÍTÁSOK ELSŐSEGÉLYNYUJTÁSROL



MI A TENENDŐ, HA VAN EGY TÁMADÁS KONVULZIÓKAL

- Védelmet, be a fejemet.
- Nem korlátozzák a mozgásomat, kivéve, ha én vagyok veszélybe!
- Nem tegyen semmit a számba!
- Ha újra tudatos lesek, beszéljen hozzám, tegyen oldalra hogy birjak lelegelni.
- A támadás után hagyjon pihenni, és legyen nyugalmas.
- Strandort általában nem kől hívni.

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 jőn vissza a tudatom!

Kőszőnyűk a segítségét!

CHOOSE
TRANSLATION



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH





UTASÍTÁSOK
ELSŐSEGÉLYNYUJTÁS
RÓL

GYÓRGYSYER

ÁLTALÁNOS TIPPEK

AJÁNLOTT MONDATOK

JÁRMŰVEZETÉS

VÉSZHELYZETI
INFORMÁCIÓ

BIZTOSÍTÁS

HELPLINES

EPILEPSZIÁVAL
ORSZÁGOS
EGYESÜLETÉRŐL

WEBSITE

GYÓRGYSYER



- A gyógyszert adagolja 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





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 agencioban.



IVÁS

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



ÉLELMISZER

- Egyen úgy mint általában. Ha az utazás hozsab 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



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

- Vízi sportok biztonságosak ha maga melet vannak ismerősök, rokonok. Kerékpározásnál és lovaglásnál mindig használja sisakot.



EGÁSZSÉG

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

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
ELSŐSEGÉLYNYUJTÁSROL

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



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 NAREDITI, 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



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 odmerek 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.
- Alkohol 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
POMOČZDRAVSTVENO
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.



UPORABNI STAVKI



NEKAJ PRIPOROČLJIVIH STAVKOV, UPORABNIH ZA VAŠE

- 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 EHC kartice KLIKNITE NA ŽELJENO DRŽAVO



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 PARËUDHËZIMET PËR
NDIHMËN E PARËKËSHILLA TË
PËRGJITHËSHME

FRAZA TË DOBISHME

INFORMACION PËR
DREJTIMIN E
AUTOMJETEVEINFORMIMI MBI
URGJENCENSIGURIMI
SHËNDETËSORLINJAT TELEFONIKE TE
URGJENCESSHOQATAT E
EPILEPSISEWEBSITE I BROSHURES
SË UDHETARIT

UDHËZIMET PËR NDIHMËN E PARË



NË SE KAM NJË KRIZË EPILEPSIE ME KONVULSIONE

- Më mbroni kokën.
- Mos i bllokoni lëvizjet e mia në se 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 marrfrymë 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 PARËUDHËZIMET PËR
NDIHMËN E PARËKËSHILLA TË
PËRGJITHËSHME

FRAZA TË DOBISHME

INFORMACION PËR
DREJTIMIN E
AUTOMJETEVEINFORMIMI MBI
URGJENCENSIGURIMI
SHËNDETËSORLINJAT TELEFONIKE TE
URGJENCESSHOQATAT E
EPILEPSISEWEBSITE 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 terapinë. 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 PARËUDHËZIMET PËR
NDIHMËN E PARËKËSHILLA TË
PËRGJITHËSHME

FRAZA TË DOBISHME

INFORMACION PËR
DREJTIMIN E
AUTOMJETEVEINFORMIMI MBI
URGJENCENSIGURIMI
SHËNDETËSORLINJAT TELEFONIKE TE
URGJENCESSHOQATAT E
EPILEPSISEWEBSITE 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 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



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 kërkonit ndihmë mjekësore nëse keni një nga sëmundjet e mësipërme për më tepër se 24 orë.



FRAZA TË DOBISHME



DISA FRAZA TË NEVOJËSHME QË MUND T'JU DUHEN GJATË

- 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 PARËUDHËZIMET PËR
NDIHMËN E PARËKËSHILLA TË
PËRGJITHËSHME

FRAZA TË DOBISHME

INFORMACION PËR
DREJTIMIN E
AUTOMJETEVEINFORMIMI MBI
URGJENCENSIGURIMI
SHËNDETËSORLINJAT TELEFONIKE TE
URGJENCESSHOQATAT E
EPILEPSISEWEBSITE 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 EHIC

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



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 WEBSITE



FIRST AID INSTRUCTIONS

MEDICATION

GENERAL ADVICE

USEFUL PHRASES

DRIVING INFORMATION

EMERGENCY INFORMATION

HEALTH 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 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, 高气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。



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

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
- Czech Republic
- Denmark
- France
- Germany
- Iceland
- Ireland
- Liechtenstein
- Lithuania
- Netherlands
- Norway
- Romania
- Slovakia
- Sweden
- 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





- İLK YARDIM TAL İMATLARI
- İLAÇ TEDAVISI
- GENEL ÖNERİ
- YARARLI CÜMLELER
- ARAÇ KULLANMA
- EMERGENCY INFORMATION
- HEALTH INSURANCE
- HELPLINES
- EPILEPSY ASSOCIATIONS



VISIT IBE WEBSITE



İLK YARDIM TALİMATLARI



EĞER KASILMALI NÖBETLERİM OLURSA, YAPMANIZ

- 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 kasılganlı 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



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 arttırabilir.



YEME

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

CHOOSE TRANSLATION



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH



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.



GENEL ÖNERİ



GECE HAYATI

- Işığa 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 TALİMATLARI

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](#)
-  [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





لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُوْلُهُ



CONTENTS

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



VISIT IBE EPILEPSY 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 أتتنفس بسهولة.
- لا بد من إراحتي وطمأنتي 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 التوترية:

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

شكراً على مساعدتك

CHOOSE
TRANSLATION



ALBANIAN



ARABIC



CANTONESE



CROATIAN



CZECH



DUTCH



ENGLISH



FRENCH



GERMAN



GREEK



HUNGARIAN



ITALIAN



MANDARIN



PERSIAN



PORTUGUESE



RUSSIAN



SERBIAN



SLOVENIAN



SPANISH



TURKISH

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).
- www.ilae-epilepsy.org/Visitors/Centre/AEDs**
- إذا احتجت للتطعيم خلال السفر، تأكد من طبيبك فيما إذا كانت ستؤثر على أدويةك أو على الصرع.
 - تجنب تناول الكثير من الكحول أو السهر.

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

إرشادات عامة



إرشادات السفر

- تأكد من أنظمة ولوائح الأمن المتبعة حالياً في مطار/ميناء والتي سوف تغير 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

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 الأدوار العليا، دش في الحمام.

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 أنويتك 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 ADVICE

USEFUL PHRASES

DRIVING INFORMATION

EMERGENCY
INFORMATION

HEALTH 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 استعيد وعيي بالكامل
- 14 لا الحق بنفسني في العادة ضرراً أثناء النوبة
- 15 هل ستأخذني إلى فندقني؟
- 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



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 | Lithuania |
| 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

SHOQATA "EPILEPSIA"
SHERBIMI I NEROLOGJISE, QSUT
"NENE TEREZA"
Address: Tirana, Albania
Telephone: +355 69 20 59251
Email: janazekja@gmail.com
Email: epialbania@live.com
Contact: Dr Ilirjana Zekja

ARGENTINA

ASOCIACIÓN DE LUCHA CONTRA LA EPILEPSIA – ALCE
Address: Tucumán 3261 1189, Buenos Aires, Argentina.
Telephone: +54 114 8620 440
Email: asoalce1961@gmail.com
Website: www.alce.org.ar
Contact: Mr Claudio Triguero

ARGENTINA

FUNDEPI
Address: Medrano 1970 1B (1425), Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.
Telephone: +54 1141 270 233
Email: ramosmejia.epilepsia@gmail.com
Website: www.cefundepi.org.ar
Contact: Dr Silvia Kochen

ARGENTINA

ASOCIACIÓN ARGENTINA DE LUCHA CONTRA LA EPILEPSIA - ALAE
Address: Medrano 1970 1B (1425), Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina
Telephone: +54 011 3971 8499
Fax: +54 114 127 0233
Email: ramosmejia.epilepsia@gmail.com
Website: www.alaeargentina.blogspot.com.ar
Contact: Dr Jorge Lovento

AUSTRALIA

EPILEPSY AUSTRALIA LTD
Address: 587 Canterbury Road, Surrey Hills, Victoria 3127, Australia
Telephone: 08 8448 5666 0411 510 849
Website: www.epilepsyaustralia.net
Email: epilepsy@epilepsyaustralia.net
Contact: Ms Juliette Parker

AUSTRALIA

EPILEPSY ASSOCIATION OF SOUTH AUSTRALIA AND THE NORTHERN TERRITORY INC.
Address: PO Box 12, Woodville, South Australia 5011, Australia.
Telephone: +61 884 485 660
Website: www.epilepsycentre.org.au
Email: rwakefield@epilepsycentre.org.au
Contact: Ms Robyn Wakefield



AUSTRALIA	<p>EPILEPSY ACTION AUSTRALIA Address: PO Box 879, Epping NSW 1710, Australia Telephone: +61 298 567 087 Email: epilepsy@epilepsy.org.au Website: www.epilepsy.org.au Contact: Ms Jodie Trowell</p> 
AUSTRALIA	<p>EPILEPSY QUEENSLAND Address: PO Box 1457 Coorparoo BC 4151, Queensland, Australia. Telephone: +617 3435 5000 Email: epilepsy@epilepsyqueensland.com.au Website: www.epilepsyqueensland.com.au Contact: Ms Helen Whitehead</p> 
AUSTRALIA	<p>EPILEPSY ASSOCIATION ACT INC Address: 27 Mulley Street Holder ACT 2611, PO Box 3744, Weston ACT 261, Australia. Telephone: +61 2 6287 4555 Email: epilepsy@epilepsyact.org.au Website: www.epilepsyact.org.au Contact: Ms Lisa Roulstone</p> 
AUSTRIA	<p>EPILEPSIE DACHVERBAND ÖSTERREICH (EDO) Address: Wichtelgasse 55/17-20, 1170 Wien, Austria. Telephone: +431 489 5278 Telephone: +436 64 125 4788 Email: office@epilepsie.at Website: www.epilepsie.at Contact: Liselotte Kastl-Soldan (EDÖ / Präsident)</p>
BANGLADESH	<p>BANGLADESH EPILEPSY ASSOCIATION Address: 3/1 Lake Circus Kalabagan, Dhaka 1205, Bangladesh. Telephone: +88 028 114 846 Email: epilepsy_bd@yahoo.com Contact: Dr MA Mannan</p>
BELGIUM	<p>BELGIAN LEAGUE AGAINST EPILEPSY Address: Epilepsie Liga, De Pintelaan 185, 9000 Gent, Belgium. Telephone: +32 9 222 0404 Email: oostvlaanderen@epilepsieliga.be Contact: Ms Claudine Van Daele</p>
BRAZIL	<p>ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EPILEPSIA Address: Rua Lourenço Marques 308, CEP 04541-900, São Paulo, Brazil. Telephone: +55 11 973 019 097 Email: abe@epilepsiabrasil.org.br Email: bruno.torres@epilepsiabrasil.org.br Website: www.epilepsiabrasil.org.br Contact: Dr Bruno Torres</p> 

BULGARIA	<p>ASSOCIATION OF PARENTS OF CHILDREN WITH EPILEPSY Address: Triadica district, Strelbishte Bl 10, entr. G floor 7 ap 67, Sofia 1408, Bulgaria. Telephone: + 359 2 90 000 40 Email: frde@abv.bg Website: www.frde.org Contact: Ms Veska Sabeva</p>
CAMEROON	<p>COMMUNITY DEVELOPMENT AND EPILEPSY FOUNDATION (CODEF) Address: Box 22, Bali Nyonga, C/o Mr. Godwin Che, Box 2082, Bamenda, North West Region, Cameroon. Telephone: +237 75 07 44 42 Email: codefcameroon2002@gmail.com Contact: Mr Nsom Kenneth Ninying</p>
CAMEROON	<p>ASSOCIATION CAMEROUNAISE CONTRE L'EPILEPSIE Address: S/c Coordination Diocésaine de la Santé, Bafia, Cameroon. Telephone: +237 743 333 75 Email: santbafia@yahoo.fr Contact: Sr. Marie Christine Long</p>
CANADA	<p>CANADIAN EPILEPSY ALLIANCE/ALLIANCE CANADIENNE DE L'EPILEPSIE Address: 620 St Margaret's Bay Road, Halifax Nova Scotia, Canada, B3N 1K7. Telephone: +1 902 477 6846 Email: dpfloyd62@gmail.com Website: www.epilepsymatters.com Contact: Mrs Deirdre Floyd</p> <p>  </p>
CHILE	<p>ASOCIACIÓN NACIONAL DE LIGAS CHILENAS CONTRA LA EPILEPSIA - ANLICHE Address: Patriotas Uruguayos 2236, Codigo Postal: 8340594, Santiago de Chile, Chile. Telephone: +56 2 2699 2288 Email: anliche@ligaepilepsia.cl Website: www.ligaepilepsia.cl Contact: Dr. Tomás Mesa</p> <p> </p>
CHINA	<p>CHINA ASSOC AGAINST EPILEPSY Address: Rm. 5101 Bldg 2, Beijing Exhibition Center Hotel, 135 Xi Zhi Men Wai Avenue, Beijing 100044, P.R. China. Telephone: +861 065 250 423 Email: caae2008@sina.com.cn Contact: Dr Shichuo Li</p>
COLOMBIA	<p>FUNDACIÓN INSTITUTO DE REHABILITACIÓN PARA PERSONAS CON EPILEPSIA - FIRE Address: Barrio Ternera, Calle 1a, Calle del Eden, Cartagena, Colombia. Telephone: +57 56618 127 Email: fandinojaime@gmail.com Website: www.firecolombia.co Contact: Dr J Fandiño-Franky</p> <p>  </p>

CONGO, DR	<p>MHCD CENTRE FOR THE PREVENTION AND TREATMENT OF EPILEPSY Address: Luvungi Naturopathic Hospital, Luvungi/Uvira, DR Congo. Telephone: +243 994 931 840 Email: moulymasu@gmail.com Website: www.mhcdafrika.org Contact: Dr Luc Mulimbalimba-Masururu</p>
CROATIA	<p>CROATIAN ASSOCIATION FOR EPILEPSY Address: General Hospital "Sveti Duh", Sveti Duh 64, 10000 Zagreb, Croatia. Telephone: +38 513 712 143 Email: ivan.bielen@zg.htnet.hr Website: www.epilepsija.hr Contact: Dr Ivan Bielen</p> <p></p>
COSTA RICA	<p>ASOCIACIÓN INTERNACIONAL BUREAU FOR EPILEPSY CAPÍTULO COSTA RICA Address: Priscilla Monterrey Alvarez Email: p.monterrey.a@gmail.com</p>
CUBA	<p>CAPITULO CUBANO DE LA IBE Address: 66 Street, Number 2715, Entre 27 y 29 San Antonio de los Baños, Atemisa CP 32500, Cuba. Email: fabelo@infomed.sld.cu Contact: Dr. Justo Reinaldo Fabelo Roche PhD</p>
CYPRUS	<p>CYPRUS ASSOCIATION OF SUPPORT FOR PEOPLE WITH EPILEPSY Address: 8 Epidavrou Str., Platy 2114 Nicosia, Cyprus Telephone: +357 9941 2779 Email: antigoni@cytanet.com.cy Contact: Mrs A Kallimachou</p>
CZECH REPUBLIC	<p>SPOLECNOST "E" Address: Liskova 3 4200, Prague 4, Czech Republic. Phone: +420 241 72 2136 Email: info@spolecnost-e.cz Website: www.spolecnost-e.cz Contact: Mrs Alena Cervenkov</p>
CZECH REPUBLIC	<p>EPI STOP Address: Videnska 800, Praha 4, 14059, Czech Republic. Telephone: +420 2610 8827 Email: info@epistop.cz Contact: Ms Lucie Pomajslova</p> <p>   </p>
DENMARK	<p>DANSK EPILEPSIFORENING Address: Store Gråbrødrestgade 10, 1., DK-5000 Odense C, Denmark. Telephone: +45 6611 9091 Email: epilepsi@epilepsiforeningen.dk Email: Per@epilepsiforeningen.dk Contact: Mr Per Olesen</p> <p>   </p>

DENMARK	<p>DANISH EPILEPSY CENTRE Address: Børneambulatoriet, 1 Epilepsihospitalet, Dr Sells vej 23, 4293 Dianalund, Denmark. Telephone: +45 5827 1471 Email: vst@filadelfia.dk Contact: Mrs Vibeke Stubbings</p>
DOMINICAN REPUBLIC	<p>SOCIEDAD DOMINICANA UNIDOS POR LA EPILEPSIA (SODOUE) Address: Calle Dr. Cesar Dargam, No. 10 Suite 504 5to Piso, La Esperilla, Santo Domingo, Distrito, Nacional Republica Dominicana. Telephone: +1 809 476 7206 Email: frmontero@yahoo.com Contact: Dr Franklin Montero</p>
ECUADOR	<p>CENTRO NACIONAL DE EPILEPSIA - APNE Address: Berrutieta Oe9-180 y Pasaje Acevedo, Quito, Ecuador. Telephone: +59 3290 5405 Email: cnepilepsia@gmail.com Website: www.centronacionaldepilepsia.com Contact: Dr G Pesantez</p>
EGYPT	<p>EGYPTIAN EPILEPSY ASSOCIATION Address: 40 Safeya Zaghlol Street, Alexandria 21111, Egypt. Telephone: +203 303 3338 Email: drhassanhosny@yahoo.com Contact: Dr Hassan Hosny</p>
ESTONIA	<p>ESTONIAN EPILEPSY ASSOCIATION Address: Puusepp St 2, 51014 Tartu, Estonia. Telephone: +372 7318515 Email: Inga.Talvik@kliinikum.ee Contact: Ms Inga Talvik</p>
ETHIOPIA	<p>EPILEPSY SUPPORT ASSOCIATION OF ETHIOPIA Address: PO Box 25516, Code 1000 Addis Ababa, Ethiopia. Telephone: +251 155 3617 Email: dr.zenebe.gedlie@ethionet.et Contact: Dr Zenebe Damtie</p>
FIJI	<p>EPILEPSY FIJI Address: C/- Level 1, East Wing, PO Box GC 36, Garden City Business Park, Raiwai, Suva, Fiji Islands. Telephone: +679 327 5160 Email: epilepsyfiji@gmail.com</p>
FINLAND	<p>EPILEPSIALIITTO Address: Malmin Kauppatie 26, FIN-00700, Helsinki, Finland. Telephone: +358 93508230 Email: epilepsialiitto@epilepsia.fi Website: www.epilepsia.fi Contact: Mrs Sari Tervonen</p>
FRANCE	<p>COMITÉ NATIONAL POUR L'EPILEPSIE Address: 13 rue Fremicourt, 75015, Paris, France. Telephone: +33 1 47 836536 Email: benoit.martin@univ-rennes1.fr Website: www.epilepsies.fr Contact: Mr Benoit Martin</p>

FRANCE	<p>EPILEPSIE-FRANCE Address: 133 rue Falguière, Bâtiment D, 75015 Paris, France. Telephone:+33 153 806 664 Website: www.epilepsie-france.fr Email: sonia.martial583@orange.fr</p>
FRANCE	<p>HANDICAPACITÉS Address: 115 rue de l'Abbé Groult, 75015 Paris, France. Telephone:+33 614 498 571 Contact: Mrs B Bonard Breack</p>
GAMBIA	<p>GAMBIA EPILEPSY ASSOCIATION Address: P.O.Box 2230, Serrekunda, The Gambia. Telephone: +220 9955 414 Email: gambiaepilepsy@yahoo.co.uk Contact: Paul Colley</p>
GEORGIA	<p>GEORGIAN SOCIETY OF YOUNG EPILEPTOLOGISTS Address: Institute of Neurology and Neuropsychology, 83 Vaja Phavela Str, Tbilisi, Georgia. Telephone: +99 532 291 29 47 Email: irinatoidze@yahoo.com Contact: Dr. Irina Toidze</p>
GERMANY	<p>DEUTSCHE EPILEPSIEVEREINIGUNG E.V. Address: Zillestrasse 102, D-10585 Berlin, Germany. Telephone: +49 30342 4414 Email: MLux@epilepsiezentrum.de Website: www.epilepsie-vereinigung.de Contact: Ms. Michaela Pauline Lux</p>
GERMANY	<p>INTERESSENVEREINIGUNG FUR ANFALLSKRANKE IN KOLN EV Address: Hoeninge Weg 361, D-50969, Koln, Germany. Telephone:+49 221 3605767 Email: info@epilepsie-online.de Contact: Mr Tomas Porschen</p>
GHANA	<p>GHANA EPILEPSY ASSOCIATION Address: c/o Box M230, Accra, Ghana. Telephone: +233 2166 5421 ext 4420 Email: ayisu@hotmail.com Contact: Mr Paul Ayisu Alternate Contact: Mr Leonard Agbley Alternate Email: agbleleo@yahoo.com</p>
GREECE	<p>GREEK NATIONAL ASSOCIATION AGAINST EPILEPSY Address: Egiou 13 11527, Goudi, Athens, Greece. Telephone:+302107705785 Email: graaepil@otenet.gr Website: www.epilepsy-greece.gr Contact: Dr A Covanis</p> <p> </p>
GUATEMALA	<p>IBE GUATEMALAN CHAPTER Address: 6a Calle 2-48 Zona 1, Guatemala City, Guatemala. Telephone: +50 222 382 107 Email: henrystokes@neurologiaparatodos.com Contact: Dr Henry Stokes</p>

HONDURAS	<p>FUNDACIÓN HONDUREÑA DE EPILEPSIA Address: Colonia Universidad Norte 3a, Calle Casa 4917, Honduras. Telephone: +504 2232 2074 Email: fundahep@yahoo.com Contact: Mr Eduardo Enrique Rodas Quito</p>
HONG KONG	<p>THE HONG KONG EPILEPSY ASSOCIATION Address: G/F Wang Lai House, Wang Tau Hom Estate, Wong Tai Sin, Kowloon, Hong Kong. Telephone: +852 9511 0119 Email: hkea.hkepilepsy@gmail.com Website: www.hkepilepsy.com Contact: Mr Ted Chiu</p>
HONG KONG	<p>ENLIGHTEN HONG KONG LTD Address: C1, 7/Floor, Wui Wah Factory Building, No. 41 Wing Hong Street, Cheung Sha Wan, Kowloon, Hong Kong. Telephone: +852 2820 0111 Email: info@enlightenhk.org Website: www.enlightenhk.org</p>
HUNGARY	<p>ASSOCIATION FOR FUTURE OF PEOPLE WITH EPILEPSY IN HUNGARY Address: Lenkey u.7, Budapest H-1184, Hungary. Email: z.maya15@gmail.com Website: www.epilepszis.hu Contact: Ms Marianna Imréné</p>
ICELAND	<p>LAUF - THE ICELANDIC EPILEPSY ASSOCIATION Address: Hatun 10b, 105 Reykjavik, Iceland. Telephone: +354 551 4570 Email: lauf@vortex.is Website: www.lauf.is Contact: Ms Frida Bragadottir</p> <p></p>
INDIA	<p>INDIAN EPILEPSY ASSOCIATION Address: Dr Rajendran Balaraman, Sr. Consultant Neurologist, City Hospital Pvt Ltd., MG Road, Kochi – 682035 Telephone: + 9388627423 Email: ieaindia@gmail.com Email: sgiea2017@gmail.com Website: www.epilepsyindia.org Contact: Dr Rajendran Balaraman</p> <p></p>
INDONESIA	<p>PERPEI Address: Sanglah Hospital Neurology Department, Jl. Kesehatan No.1, Denpasar 80224, Bali, Indonesia. Telephone: +62 361 246 082 Email: ansigeg@yahoo.com Email: perpeipusat@perpei.com Website: www.perpei.com Contact: Dr. Anna Sinardja</p>
INDONESIA	<p>YAYASAN EPILEPSI INDONESIA Address: Tebet Mas Indah Kav. E-5, Tebet Barat I, Jakarta 12810, Indonesia.</p>

	<p>Telephone: +62 218 4991458 Email: aska.primardi@ina-epsy.org Website: www.ina-epsy.org Contact: Mr Aska Primardi</p> <p> </p>
IRAN	<p>IRANIAN EPILEPSY ASSOCIATION Address: NO 1352, Resalat Exp, Tehran, Iran. Telephone: +982 188 463271 Email: iranepi@gmail.com Contact: Dr Gharagozli</p> <p></p>
IRELAND	<p>EPILEPSY IRELAND Address: 249 Crumlin Road, Dublin 12, Ireland. Telephone: +353 1455 7500 Email: pmurphy@epilepsy.ie Website: www.epilepsy.ie Contacts: Mr Peter Murphy</p> <p>  </p>
ISRAEL	<p>ISRAEL EPILEPSY ASSOCIATION Address: 4 Avodat Yisrael, Box 1598 Jerusalem 91014, Israel. Telephone: +97 2 5000 283 Email: epilepsy.il@gmail.com Contact: Ms Bracha Erlich</p>
ITALY	<p>ASSOCIAZIONE ITALIANA CONTRO L'EPILESSIA (AICE) Address: Via T Marino 7, 20121, Milan, Italy. Telephone: +39 02809 299 Email: assaice@iperbole.bo.it Website: www.aice-epilessia.it Contact: Dr Giovanni B Pesce</p>
JAMAICA	<p>JAMAICAN EPILEPSY ASSOCIATION Address: Andrews Memorial Hospital, 27 Hope Road, Kingston 10, Jamaica WI. Telephone: +876 9688 274 Email: jaepilepsy@cwjamaica.com Contact: Ms Jennifer McCallum</p> <p></p>
JAPAN	<p>JAPANESE EPILEPSY ASSOCIATION INC. Address: Japan Epilepsy Association, Fukushizaidan Building 7F, Minamiotsuka 3-43-11, Toshima-ku, Tokyo, 170-0005, Japan. Telephone: +81 3320 25661 Email: jea@e-nami.or.jp Website: www.jea-net.jp Contact: Mr Yuji Tadokoro</p>
JAPAN	<p>EPILEPSY HOSPITAL BETHEL Address: 27-4 Hata-Mukaiyama-Minami Kitahase, Iwanuma City 989-2455, Japan. Telephone: +81 2232 41211 Email: betheljp@topaz.ocn.ne.jp Contact: Dr. Takashi Soga</p>

KAZAKHSTAN, REP OF	<p>SVS NEVRO - MOVEMENT OF DOCTORS AND PATIENTS AGAINST SERIOUS DISEASES OF THE NERVOUS SYSTEM AND EPILEPSY</p> <p>Address: G. Almaty Street, Tulebayeva 38, 050004, Republic of Kazakhstan.</p> <p>Email: info@svsmedical.kz</p> <p>Website: www.ibe.kz</p> <p>Contact: Dr Sergey Savinov</p>
KENYA	<p>KENYA ASSOCIATION FOR THE WELFARE OF PEOPLE WITH EPILEPSY (KAWE)</p> <p>Address: PO Box 60790 00200, Mbaazi Avenue – Lavington, Nairobi, Kenya.</p> <p>Telephone: +254 0722 594 268</p> <p>Email: info@kawe-kenya.org</p> <p>Email: omiyanji@yahoo.com</p> <p>Email: Rosemary@kawe-kenya.org</p> <p>Contact: Ms. Rosemary Gathara</p>
KOREA	<p>KOREAN EPILEPSY ASSOCIATION</p> <p>Address: 301, Buwon Bldg, 276 Jahamun-ro, Jongno-gu, Seoul, South Korea, P.O Box 110-816.</p> <p>Telephone: +82 2394 2320</p> <p>Email: epilepsy-kr@daum.net</p> <p>Email: danurif@gmail.com</p> <p>Website: www.epilepsy.re.kr</p> <p>Contact: Dr. Hee Joo Kim</p>
LEBANON	<p>ASSOCIATION OF CARE OF PEOPLE WITH EPILEPSY</p> <p>Address: Hobaika Bldg 1st Floor, Qayaa'al Wosta, Saida, Lebanon.</p> <p>Telephone: +961 3 388713 / 961 7 731383</p> <p>Email: epilepsyl@hotmail.com</p> <p>Contact: Mrs Manar Sawwan</p>
LITHUANIA	<p>LITHUANIAN SOCIETY OF EPILEPTIC PATIENTS AND THEIR SPONSORS</p> <p>Address: Kaunas Medical University Hospital, Dept of Microneurosurgery, Eiveniu 2 LT-3007 Kaunas, Lithuania.</p> <p>Telephone: +370 37 326 727</p> <p>Email: epilepsy.lsmu@gmail.com</p> <p>Contact: Dr Arunas Kobakas</p>
LITHUANIA	<p>LESIA</p> <p>Address: Saltoniskiu 29/3, Vilnius LT-08105, Lithuania.</p> <p>Phone: + 370 52 760 067</p> <p>Email: epi@lesia.lt</p> <p>Contact: Dr D Murauskaite</p>
LUXEMBOURG	<p>AAPE ASSOCIATION D'AIDE AUX PERSONNES EPILEPTIQUES</p> <p>ADDRESS: 17 RUE CHARLEMAGNE L-1328 LUXEMBOURG, LUXEMBOURG.</p> <p>TELEPHONE: + 352 525 5291</p> <p>EMAIL: AAPE@PT.LU</p> <p>CONTACTS: JOSEPH VOSS & MARYSE ARDENT</p>
MACEDONIA, FYR	<p>EPILEPSIJA AURA</p> <p>Address: Ohridska 2 Bitola, 7000, FYR Macedonia.</p> <p>T/F: + 38 970 269 567</p> <p>epilepsija_aura@yahoo.com</p> <p>Contact: Mrs Ana Doneva</p>

MALAWI	<p>MALAWI EPILEPSY ASSOCIATION Address: P.O.Box E681, Postdotnet, Blantyre, Malawi. Telephone: +265 999 020469 Email: amos_action@yahoo.co.uk Contact: Mr Action Amos</p>
MALAYSIA	<p>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/</p>
MALTA	<p>CARITAS MALTA EPILEPSY ASSOC. Address: Jabatan Neurologi, Kuala Lumpur Hospital, 505086 Jalan Pahang, Kuala Lumpur, Malaysia. Contact: Magrette Selvy Anthony Email: +603 2615 5405 Email: cynthiakim07@yahoo.com Contact: Dr Lim Kheng Seang Email: kslimum@gmail.com</p>
MAURITIUS	<p>EDYCS EPILEPSY GROUP (MAURITIUS) Address: 442 State Land, Boulevard Rivaltz, Port Louis, Mauritius. Telephone: +230 213 1733 Email: edycs.org@intnet.mu Contact: Mr Y Noormamode</p>
MEXICO	<p>GROUP "ACCEPTATION" OF PERSONS WITH EPILEPSY - GADEP Address: San Francisco 1384, 7º Piso B Col. Del Valle, Mexico DF. 03100, Mexico. Telephone: +525 5520 03474 Email: lilianuor@yahoo.com Website: www.epilepsiahoy.com Contact: Dr Lilia Nuñez Orozco</p>
MOLDOVA	<p>THE ASSOCIATION OF SUPPORTING CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS Address: 1-A, Constantin Stere str, Chisinau, MD-2009, Moldova. Telephone: +373 6913741 / +373 22714799 / +373 22714866 Fax: +373 22238903 Email: antoninagavajuc@yahoo.com Website: www.asccs.md/en Contact: Dr Antonina Gavajuc </p>
MONGOLIA	<p>MONGOLIAN EPILEPSY ASSOCIATION Address: Mongolian National University of Medical Sciences, S Zorig Street, Sukhbaatar District, Ulaanbataar 14210, Mongolia. Telephone: +976 9917 7153 Email: tovuudorj@yahoo.com Contact: Dr A Tovuudorj</p>

MOROCCO	<p>ASSOCIATION MAROCAINE CONTRE L'EPILEPSIE Address: BP 7010 Sidi Abbad, 40080 Marrakech, Morocco. Telephone: +212 663 081 035 Email: najibkis@gmail.com Contact: Prof Najib Kissani</p>
NAMIBIA	<p>EPILEPSY NAMIBIA Address: PO Box, 11822 Klein Windhoek, Namibia. Telephone: +264 813 226834 Email: namep@epilepsynamibia.org Website: www.epilepsynamibia.org Contact: Ms Harmiena Riphagen</p> <p></p>
NEPAL	<p>NEPAL EPILEPSY ASSOCIATION Address: Post Box 8975 EPC 7070, Kathmandu, Nepal Telephone: +977 1441 2945 Email: nepeas@yahoo.com Email: shankar.malakar@gmail.com Website: www.nepilepsy.org.np Contact: Mr Shankar Malakar</p>
NETHERLANDS	<p>EVN - EPILEPSIE VERENIGING NEDERLAND Address: Postbus 8105, 6710 AC Ede, The Netherlands. Telephone: +31 318 672 772 Email: info@epilepsievereniging.nl Website: www.epilepsievereniging.nl</p>
NETHERLANDS	<p>EPILEPSIEFONDS Address: Postbus 270, 3990 GB Houten, Netherlands. Telephone: +31 306 344 063 Email: info@epilepsiefonds.nl Telephone: www.epilepsie.nl Contact: Mr Martin Boer</p>
NETHERLANDS	<p>SEIN Address: Postbus 540, 2130 AM Hoofddorp, Netherlands. Telephone: +31 235 588 412 Website: www.sein.nl Email: cmorton@sein.nl Contact: Ms Caroline Morton</p> <p>   </p>
NETHERLANDS	<p>STICHTING KEMPENHAEGHE Address: Sterkselseweg 65, 5591 VE Heeze, Netherlands. Telephone: +31 40 227 9199 Email: bomeri@kempenhaeghe.nl Website: www.kempenhaeghe.nl Contact: Mr Nicolaas Bomer</p>
NEW ZEALAND	<p>EPILEPSY NEW ZEALAND (ENZ) Address: 6 Vialou St., PO Box 1074, Hamilton 3240, New Zealand Telephone: (07) 834-3556 / (022) 080 0105 Email: ceo@epilepsy.org.nz Website: www.epilepsy.org.nz Contact: Mr Graeme Ambler (CEO) Contact: Mr Frank Gouveia</p> <p></p>

NIGER	<p>LNCEMNMC Address: Service de Psychiatrie, Hôpital National de Naimey, BP238 Niamey, Niger. Telephone: +227 72 24 42 Email: djibo.doumamaiga@gmail.com Contact: Dr Djibo Douma</p>
NIGERIA	<p>EPILEPSY ASSOCIATION OF NIGERIA Address: No 2 Weeks Road by 84 Asa, Road Aba, Abia State, Nigeria. Telephone: +234 708 1832837 Email: drmohaniclinic@yahoo.com Contact: Dr SE Nwakwue</p>
NORWAY	<p>NORWEGIAN EPILEPSY ASSOCIATION Address: Karl Johans Gate, 7 0154 Oslo, Norway. Telephone: +47 224 766 00 Email: nef@epilepsi.no Website: www.epilepsi.no Contact: Mr Henrik Peersen</p>
PAKISTAN	<p>EPILEPSY SUPPORT PAKISTAN Address: National Epilepsy Centre, Rafiqui Shaheed Road, Karachi 75510, Pakistan Email: nec.jpmc@yahoo.com Contact: Dr Zarine Mogal</p>
PANAMA	<p>BUREAU PANAMÉÑO CONTRA LA EPILEPSIA – BUPACE Address: Policlínica San Fernando Sur, PO Box 363, 9A Panama 6 – 11202, Panama. Telephone: 507.229.0300 Email: erentri15@hotmail.com Email: dt triana24@yahoo.com.mx Contact: Dr Ernesto Triana Contact: Ms Diana Triana</p>
PARAGUAY	<p>ASOCIACIÓN PARAGUAYA DE LUCHA CONTRA LA EPILEPSIA (ASOPALEP) IBE PROVISIONAL CHAPTER Address: Teniente Vera c/ Viena N°1883 Asunción, 1429 Bo Jara, Paraguay. Telephone: +595 981 446941 Contact: Marta Cabrera Email: mafrec@yahoo.com.ar</p>
PERU	<p>PERUVIAN ASSOCIATION OF EPILEPSY Address: Los Nandues 160-401, Surquilo, Lima, Peru. Telephone: +5 114 420 961 Email: jjjperu@hotmail.com Contact: Dr Julio Espinoza</p>
PHILIPPINES	<p>EPILEPSY AWARENESS AND ADVOCACY INC. Address: 151-B Scout Rallos Extension, Sacred Heart Kamuning, Quezon City 1103, Philippines. Telephone: +632 414 4638 Email: ph.eaai@yahoo.com Email: benglagman_calilung@yahoo.com Contact: Dr Beng Calilung Email: psmxv@hotmail.com Contact: Dr Victoria Abaez</p>

POLAND	<p>POLISH ASSOCIATION FOR PEOPLE SUFFERING FROM EPILEPSY Address: Ul Fabryczna 57, 15-482 Bialystok, Poland. Telephone: +48 8567 54420 Email: zarebski@bialan.pl Website: www.padaczka.bialystok.pl Contact: Mr Tadeusz Zarebski</p>
PORTUGAL	<p>EPI-APFAPE - ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE FAMILIARES AMIGOS E PESSOAS COM EPILEPSIA Address: Avenida Bissaya Barreto, No 268 R/c A I 3000-075, Coimbra, Portugal. Telephone: +239 482 865 Email: epicoimbra@epilepsia.pt Website: www.epilepsia.pt Contact: Ms Liliana Anastácio</p>
ROMANIA	<p>ASOCIATIA NATIONALA A BOLNAVILOR DE EPILEPSIE DIN ROMANIA (ANBER) Address: Str. Motilor 64, Cluj-Napoca, Romania. Telephone: +0040 757212745 Email: asociatiadelia@gmail.com Website: www.epilepsie.ro Contact: Gelu Stanculescu</p>
RUSSIAN FEDERATION	<p>ALL RUSSIAN CHARITY FOUNDATION Address: Leningradskoye Shosse 114-57, Moscow 125445, Russia. Telephone: +79 161 421 898 Email: mdorofeeva@inbox.ru; Email: sodr.epi@gmail.com; Website: www.epileptologhelp.ru Contact: Dr Marina Dorofeeva</p>
RUSSIAN FEDERATION	<p>ASSOCIATION OF DOCTORS-EPILEPTOLOGISTS AND PATIENTS Address: Ivana Babushkina st. 3-254, Moscow 117292, Russia. Telephone: +7 916 616 09 58 Email: doctorandpatient@yandex.ru Email: kiravoronkova@yandex.ru Website: www.epilepsy.medi.ru Website: http://www.epilepsia365.ru/ Contact: Contact: Prof. Kira Voronkova</p>
SCOTLAND	<p>EPILEPSY SCOTLAND Address: 48 Govan Road, Glasgow G51 1JL, Scotland. Telephone: +44 14142 74911 Email: LYoung@epilepsyscotland.org.uk Email: www.epilepsyscotland.org.uk Contact: Ms Lesslie Young</p>
SCOTLAND	<p>SCOTTISH EPILEPSY CENTRE QUARRIERS Address: Quarriers Village, Bridge of Weir, PA11 3SX, Scotland. Telephone: +44 1505 616 045 Email: gerard.gahagan@quarriers.org.uk Contact: Mr Gerard Gahagan</p>

SCOTLAND	<p>EPILEPSY CONNECTIONS Address: 100 Wellington Street, Glasgow G2 6DH, Scotland. Telephone: +44 141 248 4125 Email: smaxwell@epilepsyconnections.org.uk Website: www.epilepsyconnections.org.uk Contact: Ms Shirley Maxwell</p>
SENEGAL	<p>LIGUE SENEGALAISE CONTRE L'EPILEPSIE Address: Clinique Neurologique, Centre Hospitalo-Universitaire de Fann, BP 5035 Dakar-Fann, Senegal. Telephone: +221 338 253678 Email: lsce@orange.sn Contact: Prof Moustapha Ndiaye</p>
SERBIA	<p>SERBIAN SOCIETY FOR EPILEPSY Address: Dunavski kej 7/11, 11000 Beograd, Serbia. Telephone: +381 638 668 188 Contact: Dr Maria Popovic</p>
SERBIA	<p>EPILEPSY ASSOCIATION DOCTORS FOR SUPPORT - SERBIA Address: Bulevar Zorana Ainaica, 140 11070, New Belgrade 381, Serbia. Telephone: + 381 11 2606676 Email: info@epilepsijagrupa.org.rs Contact: Dr Biljana Kohen</p>
SIERRA LEONE	<p>EPILEPSY ASSOCIATION OF SIERRA LEONE Address: 8 Mansaray Street, PO Box 381, Freetown, Sierra Leone. Email: epilepsysl2014@gmail.com Website: www.epilepsyassocsl.org Contact: Max Bangura</p>
SINGAPORE	<p>SINGAPORE EPILEPSY FOUNDATION Address: 149 Rocher Road, #04-06 Fu Lu Shou Complex, 188425 Singapore. Telephone: +65 3344 302 Email: derrick.chan.w.s@singhealth.com.sg Contact: Derrick Chan Wei Shih (SHHQ)</p>
SINGAPORE	<p>EPILEPSY CARE GROUP (SINGAPORE) Address: 112 Lavender Street #03-01, Singapore 338728. Telephone: +65 6358 0566 Email: ecgs93@singnet.com.sg Website: www.epilepsycare.org Contact: Mr Sherman Goh</p>
SLOVAKIA	<p>AURA ZDRUZENIE OBCANOV SLOVENSKA POSTIHNUTYCH EPILEPSIOU Address: PO Box 116, Dubravska cesta 1, 840 05 Bratislava 45, Slovakia. Telephone:+421 907531 908 Email: zospe.aura@gmail.com Contact: Dr Jozef Vrátil</p>
SLOVENIA	<p>SLOVENIAN LEAGUE AGAINST EPILEPSY Address: Ulica stare pravde 2 SL 1000, Ljubljana, Slovenia. Telephone: +386 1432 9393 Email: epilepsija@epilepsija.org Website: www.epilepsija.org/ Contact: Mrs Svetlana Simic Klobucari</p>

SOUTH AFRICA	<p>EPILEPSY SOUTH AFRICA Address: Postnet Suite #430, Private Bag X3, Bloubergrant 7443, South Africa. Email: nationaldirector.no@epilepsy.org.za Website: www.epilepsy.org.za Contact: Ms Marina Clarke</p> <p> </p>
SPAIN	<p>ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE EPILEPSIA Address: Rambla Catalunya 52, Principal 2, 08007 Barcelona, Spain. Telephone: +34 655 918 445 Website: www.fedeepilepsia.org Email: presidente@fedeepilepsia.org Contact: Mr. José Luis Domínguez</p>
SPAIN	<p>ASOCIACIÓN NACIONAL PERSONAS CON EPILEPSIA Address: c/ Quince de Agosto, No 19 BJ D, Madrid 28026 Telephone: + 34 654 944 298 Email: info@anpeepilepsia.org Website: anpeepilepsia.org Contact: Mrs Isabel Madrid Sánchez</p>
SRI LANKA	<p>EPILEPSY ASSOCIATION OF SRI LANKA Address: Tertiary Care Neurology/ Epilepsy unit, Institute of Neurology, National Hospital of Sri Lanka. Contact: Professor Ranjanie Gamage Email: amithagamage@gmail.com</p>
SWAZILAND	<p>SWAZILAND EPILEPSY ASSOCIATION Address: P.O. Box 7220, Mbabane H100, Swaziland Telephone: +268 404 7028 Telephone: +268 76037032 Email: admin@epilepsy.org.sz Website: www.epilepsy.org.sz Contact: Mr Mbusomuni Mahlalela</p> <p>  </p>
SWEDEN	<p>SWEDISH EPILEPSY ASSOCIATION Address: PO Box 1386, 172 27 Sundbyberg, Sweden. Telephone: +46 86694106 Email: susanne.lund@epilepsi.se Website: www.epilepsi.se Contact: Ms Susanne Lund</p>
SWITZERLAND	<p>EPI-SUISSE Address: Seefeldstrasse 84, Postfach 313, CH- 8034 Zurich, Switzerland. Telephone: +41 4348 86880 Email: dominique.meier@epi-suisse.ch Contact: Ms Dominique Meier</p>
SWITZERLAND	<p>SWISS EPILEPSY FOUNDATION. Address: Bleulerstrasse 60, CH- 8008 Zurich, Switzerland. Telephone: +41 44 387 6002 Email: martin.bieri@swissepi.ch Website: www.swissepi.ch Contact: Dr Martin Bieri</p>

TAIWAN	<p>TAIWAN EPILEPSY ASSOCIATION Address: B1F #41 Alley 66 Lane 155, Tun- Hwa N. Road, Taipei 105, Taiwan. Telephone: +886 2251 49682 Email: didikun@gmail.com Website: www.epilepsy.org.tw Contact: Dr Yuan- Fu Tseng</p>
TANZANIA, UNITED REPUBLIC OF	<p>PARENTS ORGANISATION FOR CHILDREN WITH EPILEPSY (POCET) Address: PO Box 65293, Dar Es Salaam, Tanzania. Telephone: +255 754 822 517 Email: basamwene1@yahoo.com Contact: Mrs Aisia Matowo Mrema</p>
THAILAND	<p>EPILEPSY ASSOC OF THAILAND Address: 74/29 Ramintra Soi 8 Ramintra Road, Bangkhaen Bangkok 10220, Thailand. Telephone: +66 81 6555 358 Email: arayacharuvanij@yahoo.com Contact: Dr Araya Charuvanij</p>
TOGO	<p>ASSOCIATION CLINIQUE DE L'EPILEPSIE Address: 11 Carrefour de Rio 11, B.P 75 Lomé, Togo Telephone: +228 2240 3018 Email: kosodjehoun@yahoo.fr Contact: Dr Kokou Sodjéhou</p>
TUNISIA	<p>TUNISIAN EPILEPSY ASSOCIATION Address: Child Neurology Department, EPS Hedi Chaker 3029 Sfax, Tunisia. Telephone: +21 674 242 564 Email: chahnezct@gmail.com Contact: Dr Chahnez Triki</p>
TURKEY	<p>ASSOCIATION OF PEOPLE WITH EPILEPSY AND THEIR CARERS CONSTITUTION Address: Cerrahpasa Mah, Etyemez Tekke Sok, Merih Is Merkezi, No 45 Buro, 52 Fatih, Istanbul, Turkey. Mobile: +90-532-735 41 87 Email: eburu_ozturk05@yahoo.com Contact: Ms Ebru Öztürk</p>
UGANDA	<p>EPILEPSY SUPPORT ASSOCIATION UGANDA (ESAU) Address: Plot 695 Gombe B, Off Kayunga-Kinoni-Wakiso Rd, Wakiso Town Council, P.O BOX 16260, Wandegeya, Kampala, Uganda. Telephone: +256 772 450 383 Email: mugarura2012@gmail.com Email: augustine@epilepsy.org.ug Website: www.epilepsy.org.ug Contact: Mr Augustine Mugarura</p>
UK	<p>EPILEPSY ACTION Address: New Anstey House, Gate Way Drive, Yeadon, Leeds LS19 7XY, UK. Telephone: + 441 132 108 800 Email: plee@epilepsy.org.uk Website: www.epilepsy.org.uk Website: kids.epilepsy.org.uk</p>

	<p>Website: youngpeople.epilepsy.org.uk Contact: Mr Philip Lee</p>
UK	<p>SUDEP ACTION Address: 12a Mill Street, Wantage, Oxon, OX12 9AQ, UK. Telephone: +44 1235 772850 Email: jane.hanna@sudep.org Website: https://www.sudep.org/ Contact: Jane Hanna – Chief Executive</p>
UK	<p>EPILEPSY SOCIETY Address: Chesham Lane, Chalfont St Peter, Buckinghamshire, SL9 ORJ, UK. Telephone: +44 1494 601300 Website: www.epilepsysociety.org.uk Email: angela.geer@epilepsysociety.org.uk Contact: Ms Angela Geer</p>
URUGUAY	<p>ASOCIACIÓN URUGUAYA CONTRA LA EPILEPSIA Address: 8 de Octubre 2610, Montevideo CP 11 600, Uruguay. Email: abogacz@hotmail.com Contact: Dr Alicia Bogacz</p> <p></p>
USA	<p>EPILEPSY FOUNDATION Address: 8301 Professional Place, Landover, MD 20785- 2238, USA. Telephone: +1 301 918 3756 Email: pgattone@efa.org Website: www.epilepsyfoundation.org Contact: Mr Phil Gattone</p> <p>  </p>
USA	<p>EPILEPSY FOUNDATION OF NEW JERSEY Address: 1 AAA Drive Suite 203, Trenton NJ 08691, USA. Telephone: +1 6090 392 4900 Email: ejoice@familyresourcenetwork.org Website: www.efnj.com Contact: Mr Eric Joice</p> <p> </p>
USA	<p>LGS FOUNDATION (LENNOX-GASTAUT SYNDROME) Address: 192 Lexington Ave, Suite 216, New York, NY 10016, USA. Telephone: +1 381 11 2606676 Email: christina@lgsfoundation.org Contact: Mrs Christina SanInocencio</p> <p> </p>
USA	<p>THE ANITA KAUFMANN FOUNDATION Address: PO Box 11, New Milford. New Jersey 07646, USA Telephone: +1 201 655 0420, Email: debra@akfus.org Website: www.akfus.org Contact: Mrs Debra Josephs</p>

VENEZUELA	<p>VENEZUELAN NATIONAL BUREAU Address: Quebrada Honda a Santa Rosa, Edif Tachira PB Local 3, Al lado de la Sinagoga Mariperez, Caracas 1050, Venezuela. Telephone: +582 125 782 737 Email: rscull@yahoo.com Contact: Rene Scull</p>
ZAMBIA	<p>EPILEPSY ASSOCIATION OF ZAMBIA Address: Amanda Ethu Building, Kalundwe Road, PO Box 32443, Lusaka, Zambia. Telephone: +260 977 789042 Email: eazepilepsy@hotmail.com Contact: Ms Betty B. Nsachilwa</p>
ZIMBABWE	<p>EPILEPSY SUPPORT FOUNDATION Address: 43 St. David Road, Hatfield Harare, Zimbabwe. Telephone: +2 634 571 225 Email: epilepsyzimbabwe@gmail.com Website: www.epilepsyzimbabwe.co.zw Contact: Ms Rutendo Gwatinyanya</p>

EMERGENCY INFORMATION

Emergency Telephone Numbers In case of emergency please dial the following numbers

 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		



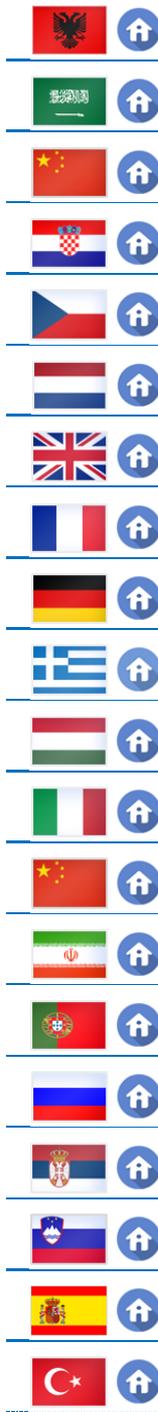
DRIVING INFORMATION

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 ITALIAN ENGLISH
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

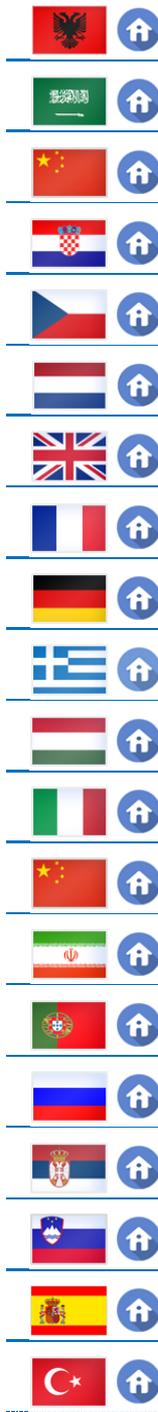
COUNTRY	WEBSITE	WEBSITE LANGUAGES
UNITED KINGDOM 	DRIVER AND VEHICLE LICENSING AGENCY (DVLA) www.dft.gov.uk/dvla	ENGLISH
USA 	NATIONAL HIGHWAY TRAFFIC SAFETY ASSOCIATION www.nhtsa.gov	ENGLISH
ZAMBIA 		
ZIMBABWE 	THE TRAFFIC SAFETY COUNCIL OF ZIMBABWE www.trafficsafety.co.zw	ENGLISH

-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  

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 in England, Northern Ireland, Scotland or Wales. For more information, please visit: www.nhs.uk
- SWEDEN** Please telephone the regional hospital to contact the neurologist.
- NORWAY** Please ask for assistance at the airport or go to the nearest emergency hospital department.
- ZIMBABWE** You can purchase emergency medication without a 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).
- SWEDEN** Direct contact by telephone to the neurologist at each of the regional hospitals (24 hour service).

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

