

Уважаемые граждане Украины!

Вы сегодня прибыли на новое место проживания. Мы хотели бы вам объяснить, куда вы можете обратиться по вопросам оказания медицинской помощи.

В Нидерландах почти у всех есть семейный врач. Семейный врач знает пациента, членов его семьи, а также их болезни. Семейный врач — первое контактное лицо по всем вопросам физического и психического здоровья. Дополнительную информацию о семейном враче можно найти на указанных ниже сайтах.

 <https://gpinfo.nl/1-dutch-healthcare>

 <https://gpinfo.nl/dutch-healthcare/gp-care>

Ниже приводим самые важные рекомендации:

1. Медицинская помощь в Нидерландах предоставляется по предварительной записи на прием врача. Если есть опасность для жизни, вызвать скорую помощь можно по телефону 112.
2. Лекарства доступны только по рецепту врача. После назначения медицинского препарата ваш рецепт будет отправлен в электронном виде в аптеку, где вы сможете его получить.
3. Рекомендуем вам зарегистрироваться (как пациент) у семейного врача, кабинет которого расположен недалеко от дома. Такие кабинеты находятся всегда в жилых районах. Для регистрации достаточно позвонить или зайти в кабинет врача лично. Все врачебные кабинеты открыты с понедельника по пятницу с 8:00 до 17:00.
4. Если вам нужна срочная помощь семейного врача после 17:00, можно обратиться на врачебный пост (только для экстренных случаев):

 Regio Maastricht - Heuvelland

043-3877777

5. В приложении вы найдете список врачебных кабинетов в Южном Лимбурге. Вы можете записаться на прием в один из таких кабинетов. Советуем вам всегда обращаться к одному и тому же врачу (в один и тот же кабинет).

6. Если вам требуется лечение в больнице, необходимо сначала обратиться в кабинет семейного врача. Он оценит ваше состояние здоровья и при необходимости направит вас в больницу.

С уважением,

Организация семейных врачей Южного Лимбурга



Шановні громадяни України!

Ви сьогодні прибули на нове місце проживання. Ми хотіли б вам пояснити, куди ви можете звернутися з питань надання медичної допомоги. У Нідерландах майже всі мають сімейного лікаря. Сімейний лікар знає пацієнта, членів його сім'ї, а також їхні хвороби. Сімейний лікар - перша контактна особа з усіх питань фізичного та психічного здоров'я. Додаткову інформацію про сімейного лікаря можна знайти на наведених нижче сайтах.

 <https://gpinfo.nl/1-dutch-healthcare>

 <https://gpinfo.nl/dutch-healthcare/gp-care>

Нижче наводимо найважливіші рекомендації:

1. Медична допомога в Нідерландах надається за попереднім записом на прийом лікаря. Якщо є небезпека для життя, викликати швидку допомогу можна 112.

2. Ліки доступні лише за рецептом лікаря. Після призначення медичного препарату ваш рецепт буде відправлений в електронному вигляді до аптеки, де ви зможете його отримати.

3. Рекомендуємо вам зареєструватися (як пацієнт) у сімейного лікаря, кабінет якого розташований неподалік будинку. Такі кабінети завжди знаходяться в житлових районах. Для реєстрації достатньо зателефонувати чи зайти до кабінету лікаря особисто. Усі лікарські кабінети відкриті з понеділка до п'ятниці з 8:00 до 17:00.

4. Якщо вам потрібна термінова допомога сімейного лікаря після 17:00, можна звернутися на пост (тільки для екстрених випадків):

 *Regio Maastricht - Heuvelland* *043-3877777*

5. У додатку ви знайдете список лікарських кабінетів у Южному Лімбурзі. Ви можете записатися на прийом до одного з таких кабінетів. Радимо вам завжди звертатися до одного і того ж лікаря (в той самий кабінет).

6. Якщо вам потрібне лікування в лікарні, необхідно спочатку звернутися до кабінету сімейного лікаря. Він оцінить ваш стан здоров'я та при необхідності направить вас до лікарні.

*З повагою,
Організація сімейних лікарів Південного Лімбурга*



Refugeehelp, voor en door vluchtelingen

RefugeeHelp.nl — це стартова онлайн-платформа для українських біженців у Нідерландах та всіх, хто хоче допомогти. Динамічна платформа пропонує актуальну інформацію та поєднує ініціативи уряду, неурядових організацій, компаній та приватних осіб. Бажання та потреби біженців знаходяться в центрі уваги, попит та пропозиція сходяться воєдино, і кожен, хто хоче допомогти біженцям, може знайти натхнення та зробити свій внесок.

RefugeeHelp.nl - це платформа для біженців та від біженців.

www.refugeehelp.com/get-help

ДОТРИМУЙТЕСЬ БЕЗПЕКИ!

Війна в Україні змусила багатьох жінок, дітей і чоловіків залишити свою країну. Перебуваючи в такому вразливому стані, вони можуть стати жертвами торгівлі людьми й експлуатації. Багато людей пропонують свою допомогу, але, на жаль, не всім можна довіряти.

Вам довелося тікати?
Будьте особливо пильні в таких питаннях:



ДОКУМЕНТИ, ЩО ЗАСВІДЧУЮТЬ ОСОБУ:

Ніколи не віддавайте свого паспорта нікому, крім прикордонників. Тримайте його близько до тіла. Сфотографуйте паспорт телефоном, щоб у вас збереглася копія на випадок втрати або крадіжки. Надішліть цю копію друзям/родичам і собі.



ТРАНСПОРТ:

Усі власники українського паспорта можуть користуватися громадським транспортом у Нідерландах безкоштовно. Якщо ви користуєтеся таксі/мікроавтобусами/іншими транспортними засобами, повідомте родичів або друзів про ваше місцезнаходження якнайшвидше. Якщо щось здається вам підозрілим, одразу виходьте. Зробіть фотографії ліцензії таксиста й надішліть її друзям/родичам. Уникайте користуватися послугами водіїв, які не дозволяють зробити фотографію.



ГРОШІ:

Ховайте готівку, краще в різних місцях. Виходьте з того, що сумку або багаж, який ви взяли з собою, в певний момент доведеться залишити. Запам'ятайте номер кредитної/дебетової картки. Запам'ятайте номери телефонів кількох надійних людей, які можуть переказати гроші або допомогти в разі потреби і якщо ви втратите телефон.



КОНТАКТИ:

Домовтеся з друзями й рідними про кодове слово, щоб повідомити їм, що ви в небезпеці, щойно в цьому виникне необхідність. Вони мають знати, де ви.



МІСЦЕПЕРЕБУВАННЯ:

Якщо ви перебуваєте в місці, де не відчуваєтеся в безпеці, звертайтеся по допомогу до таких інстанцій. Якщо ви не можете зупинитися у друзів або родичів, про ваше розміщення подбає влада Нідерландів. Ви матимете право на задоволення основних потреб, таких як сон, харчування і медичні послуги. Організація допомоги біженцям «VluchtelingenWerk» проводить інформаційні зустрічі й відіграє роль посередника. Додаткова інформація організації «VluchtelingenWerk» на сторінці www.forrefugees.nl.



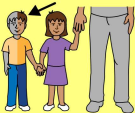
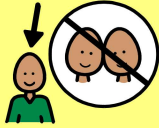
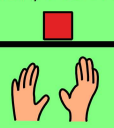
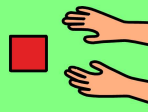
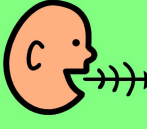
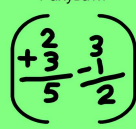
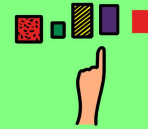
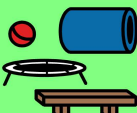
ПРОБЛЕМИ НА РОБОТІ:

Про проблеми, пов'язані з роботою або трудовою експлуатацією, повідомляйте до Фонду FairWork за телефоном 020 760 0809 або через інтернет <https://www.fairwork.nu/uk/домашню-сторінку/>. Можливий зв'язок вашою мовою. У разі підозри щодо трудової експлуатації звертайтеся до нідерландської Інспекції з трудових питань за телефоном 0800 5151.



ПРИМУС Й ЕКСПЛУАТАЦІЯ:

У разі безпосередньої небезпеки одразу телефонуйте за нідерландським номером екстреної допомоги: 112. У разі підозри щодо примусу й експлуатації телефонуйте до місцевої поліції за номером 0900 8844. Національний координаційний центр боротьби з торгівлею людьми CoMensha допомагає жертвам розміщенням, допомогою, інформацією і порадою. Додаткову інформацію можна отримати за телефоном 033 448 1186 (з понеділка по п'ятницю з 09:00 до 17:00), електронною поштою info@comensha.nl або на Інтернет-сторінці <https://www.comensha.nl/en/>. Організації за межами Нідерландів, які надають допомогу жертвам торгівлі людьми, перераховані на сторінці: <https://www.lastradainternational.org/members/>

wat/Що 	jongen/Хлопчик 	meisje/Дівчина 	zijn/Бути 	helpen/Допомогти 	stoppen/Зупинитись 	luisteren/Слухати 	huis/Дім 	school/Школа 	vrij/Вільний 
wie/Хто 	mama/Мама 	vader/Tato 	hebben/Мати 	vragen/Запитати 	kijken/Дивитись 	spelen/Грати 	wc/Туалет 	klas/Клас 	rooster/Розклад занять 
waar/Де 	zus/Сестра 	broer/Брат 	gaan/Іди 	maken/зробити 	komen/Прийти 	opruimen/акуратний 	lunchtrommel/Обід 	schooltas/Портфель 	agenda/Щоденник 
wanneer/Коли? 	alleen/Сам/Сама 	samen/Разом 	willen/Хотіти 	doen/Робити 	lezen/Читати 	pakken/Брати 	fruit/Фрукти 	schoolspullen/Матеріали для школи 	huiswerk/Домашнє zavдання 
waarom/Чому? 	vrienden/Друзі 	familie/Сім'я 	kunnen/Могти 	vertellen/Розповідати 	rekenen/Математика / Рахувати 	kiezen/Вибирати 	snack/перекусити 	computer/комп'ютер 	bel/zoemer/Дзвінок 
hoe/Як 	juf/Вчителька 	meester/Вчитель 	eten/Їсти 	drinken/Пить 	schrijven/Писати 	knutselen/Робота руками 	beker/чашка 	boek/Книга 	ruzie/Сварка 
welke/Яке? Який? Яка? 	klasgenoten Однокласники 	dokter/Лікар 	vallen/Впасти 	fietsen/Їхати на велосипеді 	tekenen/Малювати 	sporten/спортом 	aardrijkskunde/Географія 	pauze/Перерва 	spelletje/Гра 
ja/Так 	en/ І 	of/Чи 	weten/Знати 	vergeten/Забути 	kleuren/фарбувати 	vertalen/Перекласти 	geschiedenis/Історія 	speelplaats/дитячий майданчик 	nee/Hi 

alstublieft/
Будь ласка



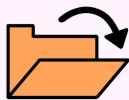
sorry/Вибач



binnen/Всередині



open/Відчинено



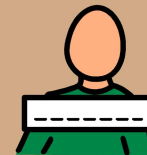
hallo/Привіт



hoe gaat het?/
Як справи?



wat is jouw naam?/
Як вас звати?



Зупинитись



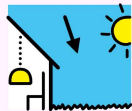
dankjewel/Дякую



weet niet/
Не знаю



buiten/Зовні



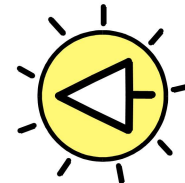
dicht/Зачинено



tot ziens/
До побачення



gisteren/вчора



blij/Щасливий



verdrietig/
Мені сумно



boos/Злий



bang/Мені
страшно



wacht even/
почекайте
секунду



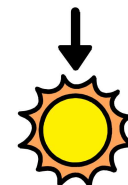
ga je mee?/
Ходім зі
мною?



wat gaan we doen?
Що ми зараз
будемо
робити?



vandaag/Сьогодні



ziek/Хворий/Хвора



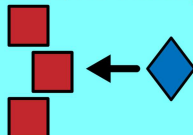
misselijk/
Мене тошнить



pijn/Біль



anders/По-іншому



mag ik meedoen?
Чи можу я
приєднатися?



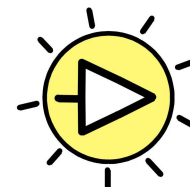
wil naar huis/
Хочу
додому



hoe moet dat?
Як це
працює?



morgen/завтра



leuk/приємно



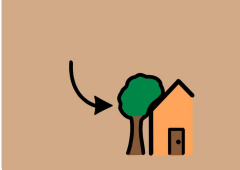
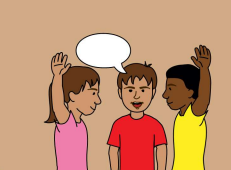
niet leuk/Не
цікаво!



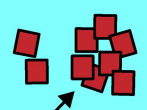
goed/Добре



fout/Помилка



meer/Більше



minder/Менше



moeilijk/Складно



makkelijk/Складно



snel/швидкий



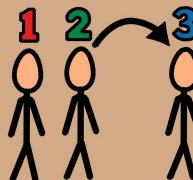
mooi/Гарно



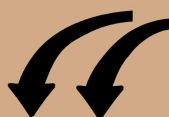
klaar/Готово



volgende/наступний



nog een keer/
Ще раз



nu/Зараз



straks/Скоро



ja/Так



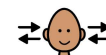
voorzichtig/обережно



niet/ Не



nee/Hi

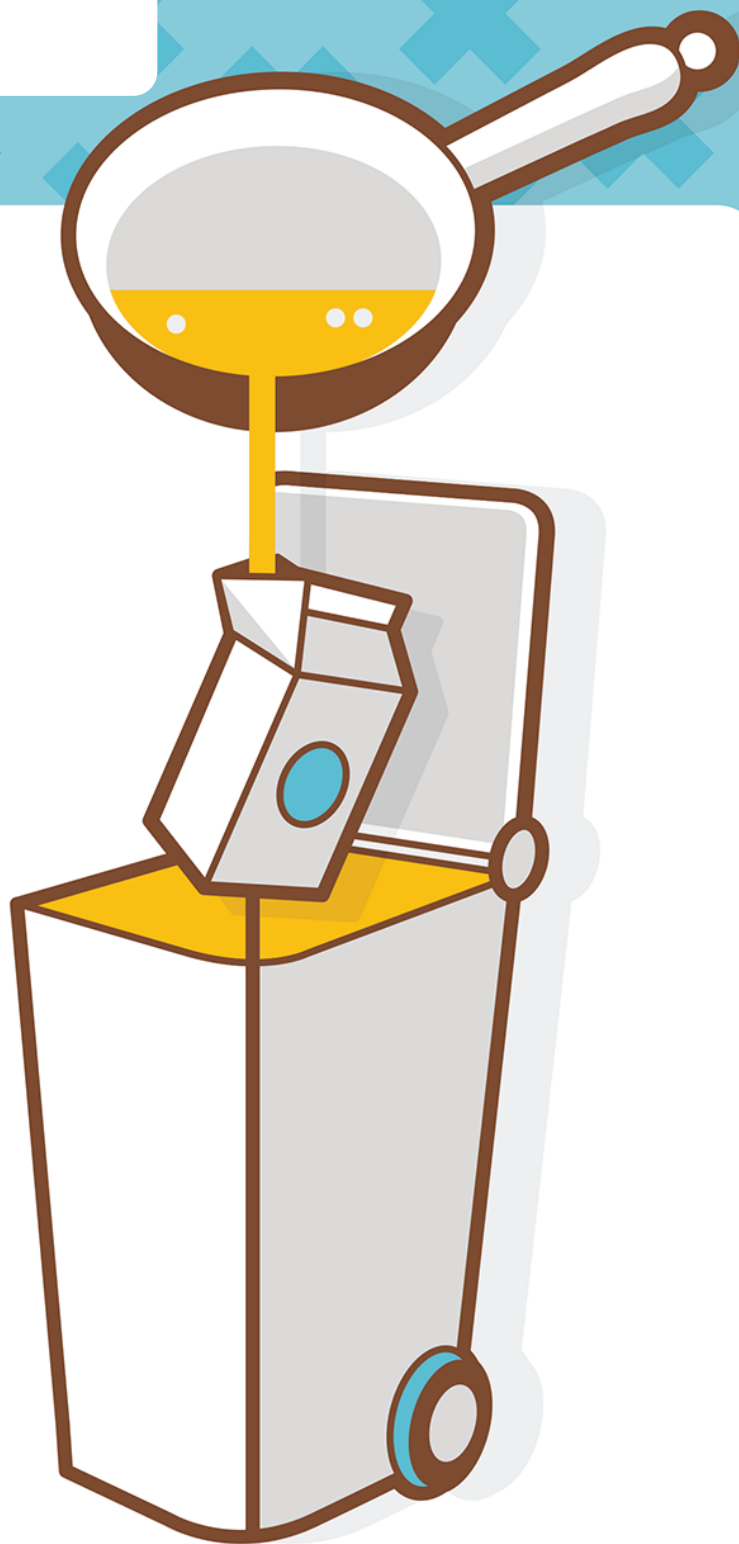


Жир після смаження?

Не в каналізацію!

Жир, фритюрний жир та олія викликають засмічення каналізації.

 Порада: перелийте його назад у пластикову пляшку або порожній пакет з-під молока та помістіть його у контейнер для утилізації жиру!



.....
f nietinhetriool | t @nietinhetriool | w www.nietinhetriool.nl
.....

Тримай нашу воду чистою
Houd ons water schoon

NIET IN HET
X
RIOOL

Хороше використання каналізації ✓



Все, що ми зливаємо в раковину або унітаз, потрапляє в каналізацію. У більшості випадків для цього і призначена каналізація. Але іноді ні. І це може бути шкідливо. Тому не змивайте олію, тканини для чищення, вологий туалетний папір, тампони, гігієнічні прокладки, фарбу або ліки в раковину або унітаз.



Не все в каналізацію!

Олія для смаження застигає, серветки для чищення, гігієнічні прокладки, тампони та вологий туалетний папір утворюють згусток. Це призводить до блокування у вашому домі, яке часто може усунути лише професійна компанія. Це коштує грошей і часу.



Викиньте ці речі в смітник. Залишки ліків можна повернути в аптеку.



Nationaal Coördinator
Terrorismebestrijding en Veiligheid
Ministerie van Justitie en Veiligheid

Maandag 4 april om 12.00 uur test luchtalarm

Public warning sirens to be tested at 12.00 on Monday 4 April

У понеділок, 4 квітня, о 12.00 годині в Нідерландах випробування повітряної тривоги.

В понедельник 4 апреля в 12:00 тест воздушной тревоги

Maandag 4 april om 12.00 uur test luchtalarm

Iedere eerste maandag van de maand om 12.00 uur test de Nederlandse overheid het luchtalarm. Zo ook maandag 4 april aanstaande. Het geluid van het luchtalarm duurt 1 minuut en 26 seconden. Er is dan niets aan de hand en u hoeft niets te doen.

Wanneer de sirenes langer en meerdere malen achter elkaar loeien, is er sprake van een noodsituatie. U moet dan direct naar binnen, en ramen en deuren sluiten.

Public warning sirens to be tested at 12.00 on Monday 4 April

At 12.00 noon on the first Monday of every month the public warning sirens are tested all over the Netherlands. The next test will be on Monday 4 April at 12.00. The sirens will sound for 1 minute and 26 seconds. There is nothing to worry about and you don't have to do anything.

If the sirens sound for longer and repeatedly, it means that there is an emergency of some kind. Go inside immediately and close all doors and windows.

У понеділок, 4 квітня, о 12.00 годині в Нідерландах випробування повітряної тривоги.

Кожного першого понеділка місяця о 12:00 уряд Нідерландів тестує сповіщення повітряної тривоги. Так само буде і в понеділок, 4 квітня. Звук сирени повітряної тривоги триває 1 хвилину 26 секунд. Це не означає що щось трапилося - вам не потрібно нічого робити.

Коли сирени лунають довше і кілька разів поспіль, тільки тоді це означає виникнення надзвичайної ситуації. У цьому разі потрібно негайно зайти всередину, закрити вікна та двері.

В понедельник 4 апреля в 12:00 тест воздушной тревоги

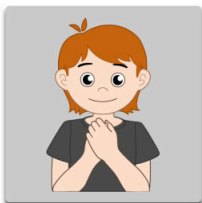
Каждый первый понедельник каждого месяца в Нидерландах проводится проверка работы воздушной тревоги. Такой тест произойдет и в начале следующего месяца, 4 апреля. Сигнал воздушной тревоги будет длиться 1 минуту 26 секунд. Это только тест, ничего делать не надо.

Если сигнал сирен длится дольше и повторяется раз за разом, значит тревога настоящая. Надо немедленно идти в ближайшее помещение и закрыть окна и двери.

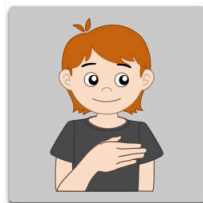




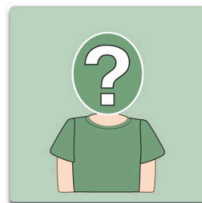
ik



willen



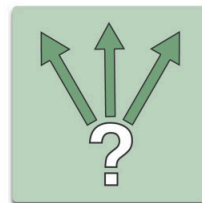
gaan



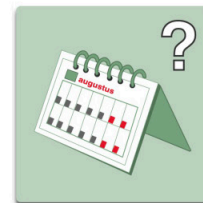
wie



wat



waar



wanneer



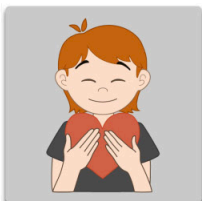
hoe



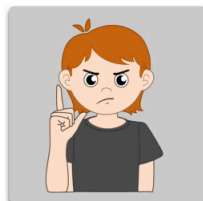
niet / geen



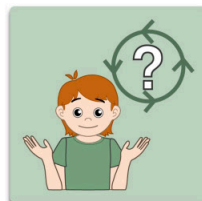
jij



houden van



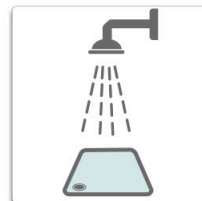
moeten



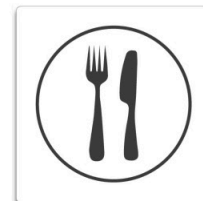
waarom



wc



douche



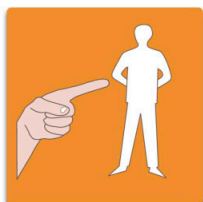
eten



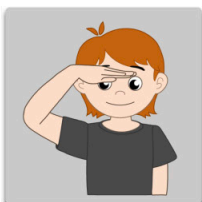
drinken



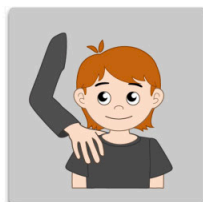
kleden



man



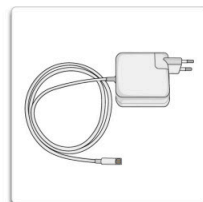
zoeken



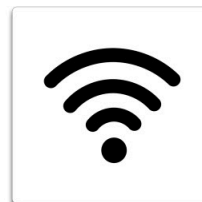
helpen



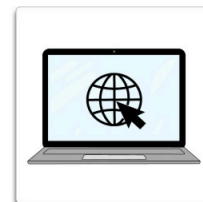
telefoon



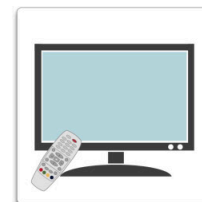
oplader



wifi



internet



tv



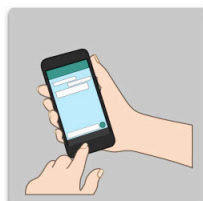
tas



vrouw



lezen



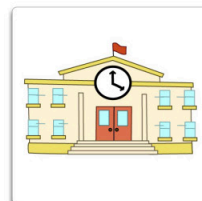
chatten



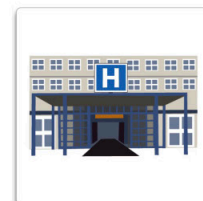
vervoer



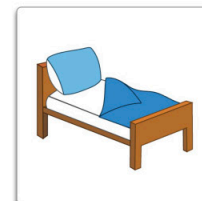
huis



school



ziekenhuis



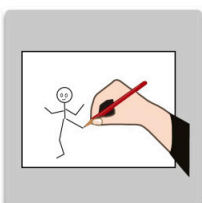
bed



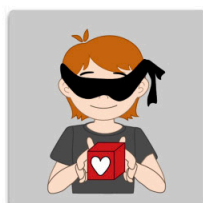
knuffel



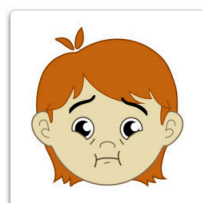
schrijven



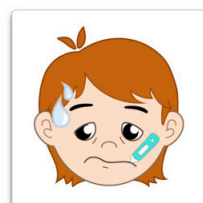
tekenen



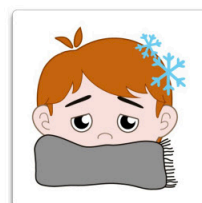
voelen



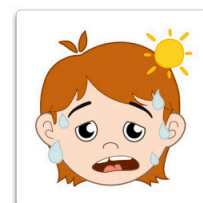
misselijk



ziek



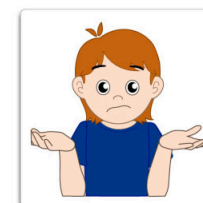
koud



warm



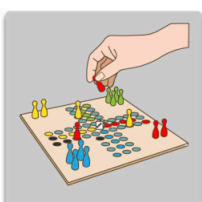
dokter



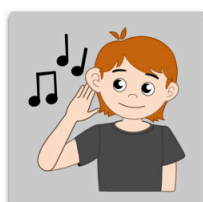
ik begrijp het niet



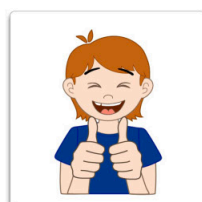
gamen



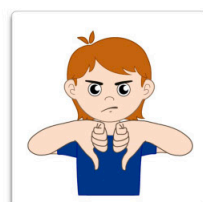
spelen



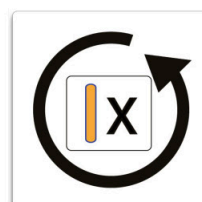
luisteren



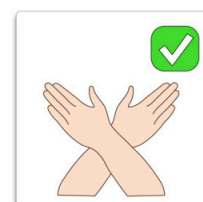
leuk



stom



nog een keer



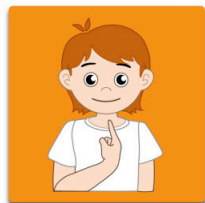
klaar



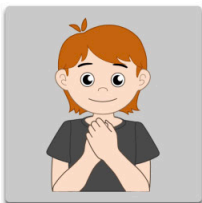
ja



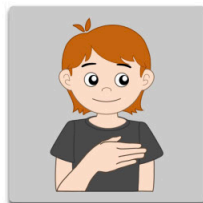
nee



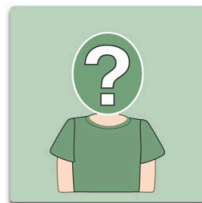
я



хочу



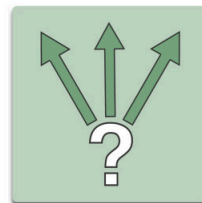
йти



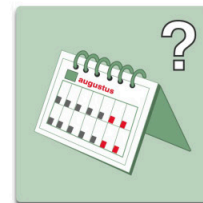
ВООЗ



що



Де



коли



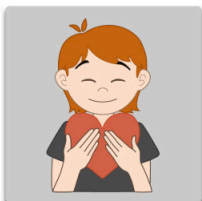
як



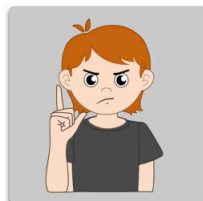
ні / немає



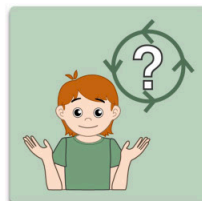
ти



любов



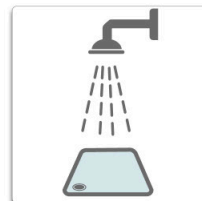
слід



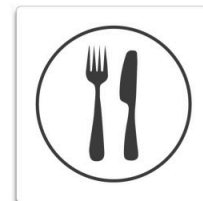
Чому



туалет



душ



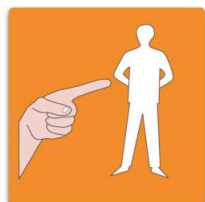
їжа



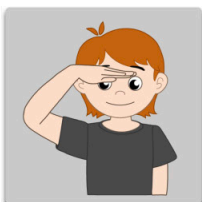
напої



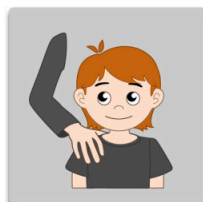
одяг



чоловік



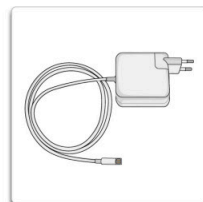
Пошук



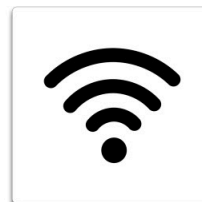
виручити



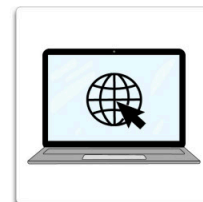
телефон



зарядний пристрій



wifi



Інтернет



телевізор



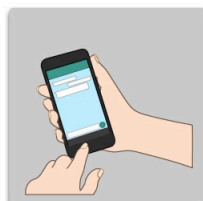
сумка



жіночий



читати



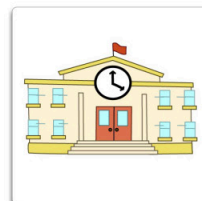
чат / додаток



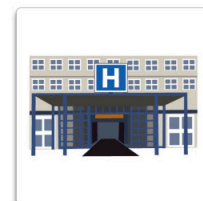
транспорт



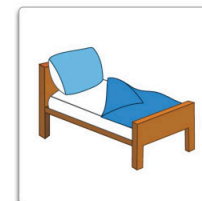
Будинок



школу



Лікарня



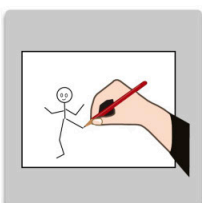
ліжко



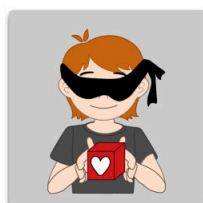
Обійми



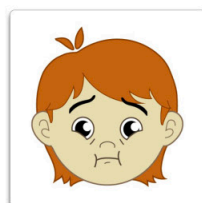
писати



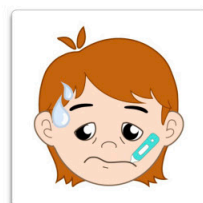
малювати



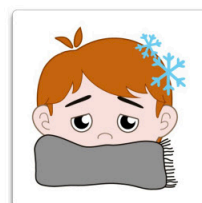
відчувати



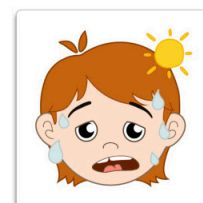
нудотний



хворий



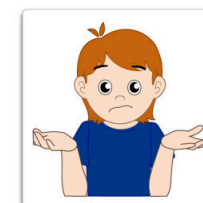
холодно



жарко



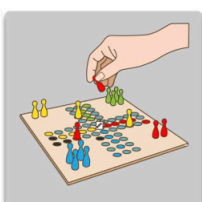
лікар



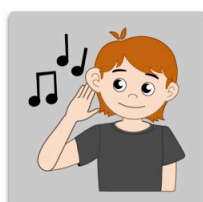
я не розумію



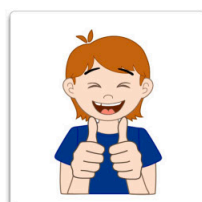
ігри



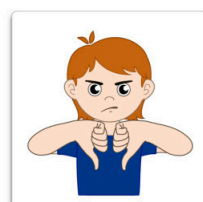
грати



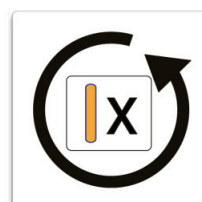
слухати



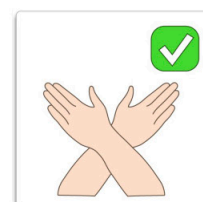
це мило



це нерозумно



знову



закінчено



Так



ні



oorlog



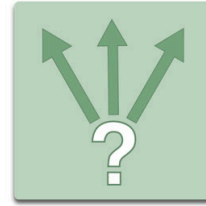
rusland



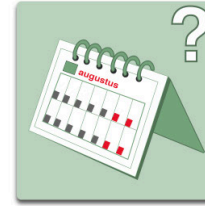
Oekraïne



president



waar



wanneer ?



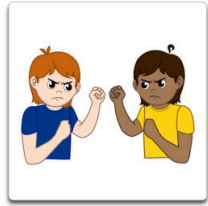
hoe



waarom



niet / geen



vechten



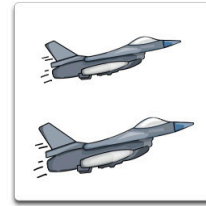
soldaten



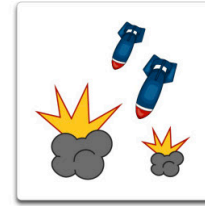
tanks



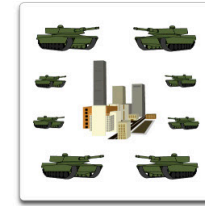
schieten



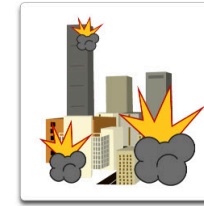
straaljagers



bommen gooien



stad omsingeld



stad gebombardeerd



sirene



bellen



ik begrijp het niet



stoppen



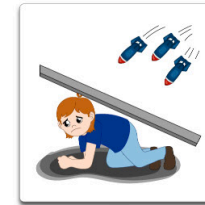
praatverbod



brand



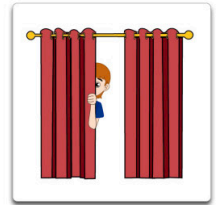
vernield



schuilen



kelder



verstoppen



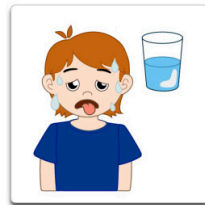
gewond



sterven



gevangen



dorst



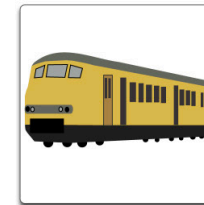
Honger



vluchten



metro



trein



auto



familie



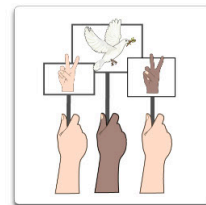
vrienden



samen sterk



alle mensen



demonstreren



noodpakket



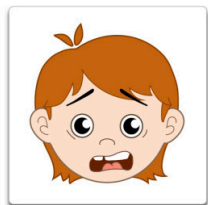
geld sturen



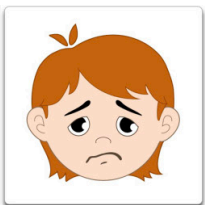
boodschappen



helpen



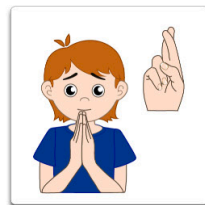
bang



somber



missen



hopen



vrede



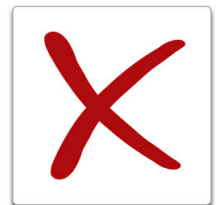
vrijheid



wereld



goed



fout



війни



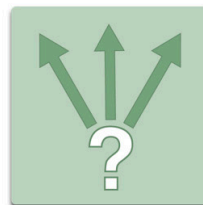
Росія



Україна



президент



Де



коли



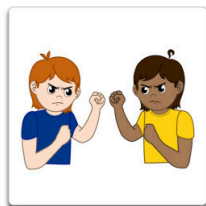
як



Чому



ні / немає



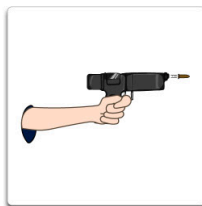
боротися



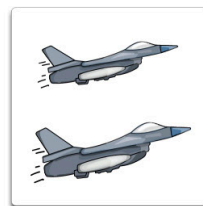
солдати



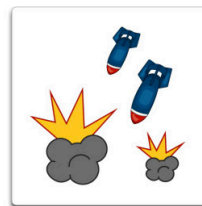
танки



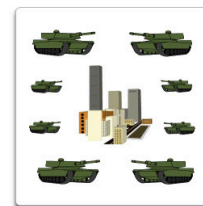
стріляти



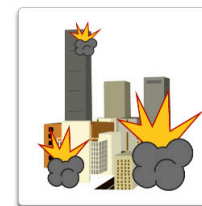
винищувачі



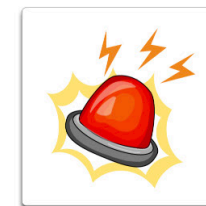
кидати бомби



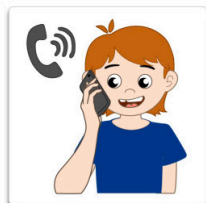
місто оточене



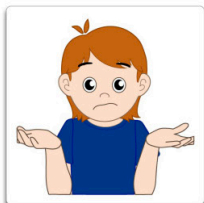
бомбардували



сирена



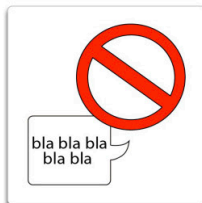
дзвонити



я не розумію



запобіжники



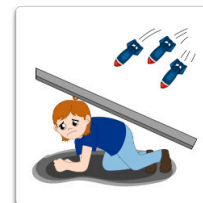
не розмовляти



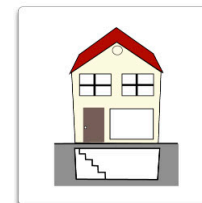
вогнь



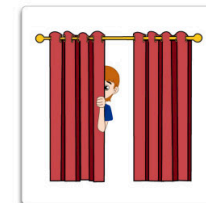
зламався



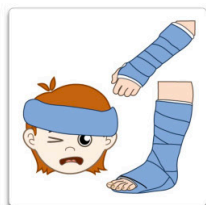
знайти притулок



льох



ховатися



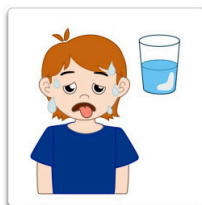
поранений



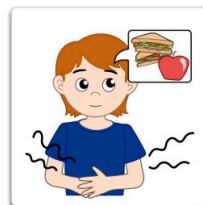
померти



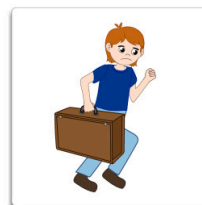
У в'язниці



спрага



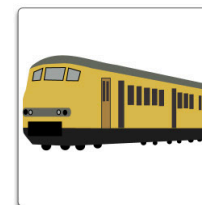
голод



тікати



метро



потяг



автомобіль



сім'ї



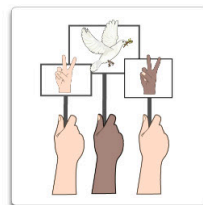
друзів



сильні разом



всі люди



демонструвати



екстрений пакет



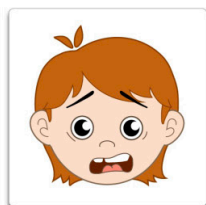
відправити гроші



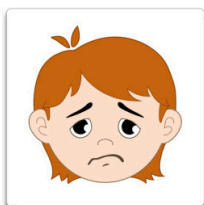
харчові продукти



виручити



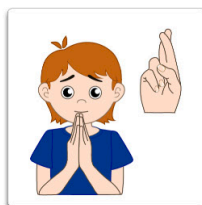
боятися



бути похмурим



туга за домом



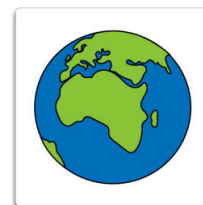
сподіватися



мир



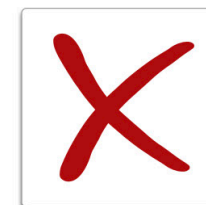
свобода



світ



авжеж



неправильно