



hoću da budem zdrav/a

SRB



Rights, Equality and Citizenship
Programme of the European Union



MEDIMURSKA ŽUPANIJA



GRAD ČAKOVEC



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
MEDIMURSKE ŽUPANIJE



Crveni krst Srbije
Crveni krst Vojvodine



regionalna razvojna agencija



PRO HEALTH for Roma - Addressing discrimination and improving access to health care for ROMA communities
Funded by the Rights, Equality and Citizenship Programme of the European Union (2014-2020)
and co-funded by the Croatian Government Office for Cooperation with NGOs



HOĆU DA BUDEM ZDRAV/A



Ova publikacija je deo projekta pod nazivom „PRO Health for Roma - Addressing discrimination and improving access to health care for ROMA communities” finansiranog od strane Evropske unije, posredstvom Evropske komisije, kroz program „Prava, jednakost i državljanstvo“ (2014.-2020.) i sufinansiranog sredstvima Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske. Sadržaj ove publikacije predstavlja stavove autora i isključivo je njihova odgovornost. Evropska unija ne prihvata odgovornost za svrhe u koje se može iskoristiti sadržaj ove publikacije.

Sadržaj

- 3 KAKO OSTVARITI PRAVO NA ZDRAVSTVENU ZAŠTITU U SRBIJI?

- 15 KAKO OSTVARITI PRAVO NA ZDRAVSTVENU ZAŠTITU U REPUBLICI HRVATSKOJ?

- 21 SAVETI I VAŽNE INFORMACIJE O ZDRAVLJU
 - 23 Opšiti saveti o zdravlju
 - 26 Česte zarazne bolesti
 - 31 Hronične bolesti i druge zdravstvene tegobe
 - 34 Mentalno zdravlje i zavisnosti
 - 42 Seksualno zdravlje
 - 50 Prevencija i rano otkrivanje raka



Kako ostvariti
pravo na
zdravstvenu
zaštitu
u Srbiji?

1/ Pojam zdravstvene zaštite

Zakonom o zdravstvenoj zaštiti koji je donet 2019. godine, predviđeno je da **svi građani Republike Srbije, kao i strani državljani i lica bez državljanstva koja su stalno nastanjena ili privremeno borave u Republici Srbiji, imaju pravo na zdravstvenu zaštitu i dužni su da čuvaju i unapređuju** svoje i zdravlje drugih građana, kao i uslove životne i radne sredine. Takođe, propisano je da lica koja prolaze preko teritorije Republike Srbije imaju pravo na hitnu medicinsku pomoć.

Navedenim zakonom, **zdravstvena zaštita se definiše kao organizovana i sveobuhvatna delatnost društva, sa ciljem ostvarivanja najvišeg mogućeg nivoa očuvanja i unapređenja zdravlja građana.** Zdravstvena zaštita obuhvata sprovođenje mera i aktivnosti za očuvanje i unapređenje zdravlja državljana Republike Srbije, sprečavanje, suzbijanje i rano otkrivanje bolesti, povreda i drugih poremećaja zdravlja i blagovremeno, delotvorno i efikasno lečenje, zdravstvenu negu i rehabilitaciju.



2/ Pristup zdravstvenoj zaštiti

Pristup zdravstvenoj zaštiti u Rep. Srbiji se zasniva na principu solidarnosti u finansiranju i principu jednakosti pristupa zaštiti. Zdravstveno osiguranje građani plaćaju različito, shodno visini svojih prihoda, a zdravstvenu zaštitu koriste prema svojim potrebama. Na taj način, **uspostavlja se princip solidarnosti koji omogućava svim građanima pravo na dostupnost i jednakost u korišćenju zdravstvene zaštite, bez obzira na to da li i koliko, shodno svojim prihodima, uplaćuju doprinose za zdravstveno osiguranje.** Za socijalno najugroženije kategorije stanovništva, doprinos za zdravstveno osiguranje se obezbeđuje u budžetu Republike Srbije.

3/ Sticanje svojstva osiguranika

Svojstvo osiguranog lica stiče se danom nastanka osnova po kome se to svojstvo utvrđuje. **Zakonom o zdravstvenom osiguranju, detaljno je precizirano ko se sve smatra osiguranikom, npr.**

- lice u radnom odnosu,
- lica koja ostvaruju pravo na novčanu naknadu po osnovu nezaposlenosti,
- lica koja obavljaju privremene i povremene poslove ili su angažovana po ugovoru o delu ili nekim drugim ugovorom van radnog odnosa,
- korisnici penzije i dr. lica predviđena zakonom;

Prava iz obaveznog zdravstvenog osiguranja obezbeđuju se i članovima porodice navedenih osiguranika, ako nisu zdravstveno osigurani po drugom osnovu. Članovi uže porodice su (supružnik ili vanbračni partner, deca rođena u braku ili van braka, usvojena i pastorčad i deca uzeta na izdržavanje).

Ukoliko lice ne ispunjava uslove za sticanje svojstva osiguranika ili ne ispunjava uslove za dobijanje statusa osiguranog lica kao člana porodice osiguranika, svojstvo osiguranika se može steći i na neki od sledećih načina:

- deca do navršениh 18 godina života, a školska deca i studenti do kraja propisanog školovanja, a najkasnije do navršениh 26 godina života, u skladu sa zakonom;
- lica u vezi sa planiranjem porodice, kao i u toku trudnoće, porođaja i do 12 meseci nakon porođaja;
- lica starija od 65 godina života;
- osobe sa invaliditetom čiji je invaliditet utvrđen u skladu sa zakonom;
- korisnici novčane socijalne pomoći, odnosno korisnici smeštaja u ustanove socijalne zaštite ili u druge porodice, odnosno korisnici posebne

- novčane naknade za roditelja, u skladu sa zakonom;
- nezaposlena lica čiji su mesečni prihodi ispod prihoda utvrđenih u skladu sa ovim zakonom;
 - lica romske nacionalnosti koja zbog tradicionalnog načina života nemaju prebivalište, odnosno boravište u Republici Srbiji;
 - žrtve nasilja u porodici;
 - i dr. slučajevi predviđeni Zakonom.

4/ Prijava osiguranika i osiguranih lica

- Prijava osiguranika (zaposlenog ili angažovanog lica) i osiguranih lica (članova porodice) vrši se **podnošenjem jedinstvene prijave u Centralnom registru obaveznog socijalnog osiguranja** <https://portal.croso.gov.rs/criscr/faces/Login.jspxv> (skraćena: CROSO). **Obavezu podnošenja jedinstvene prijave na portalu CROSO ima poslodavac osiguranika. Obavezu podnošenja prijave poslodavac ima i za članove porodice zaposlenog.** Jedinstvena prijava se podnosi najkasnije pre stupanja na rad zaposlenog ili angažovanog lica.
- Ukoliko lice nije zaposleno ili se po nekom drugom osnovu već ne nalazi evidentirano kao osigurano lice, potrebno je da se obrati Republičkom fondu za zdravstveno osiguranje, kako bi ostvario pravo na zdravstveno osiguranje po nekom od osnova navedenih u delu pod rednim brojem 3. Prijava na osiguranje za ova lica podnosi se **preko filijale RFZO prema mestu prebivalištu tih lica.**

**Filijala za Sremski okrug sa sedištem
u Sremskoj Mitrovici**

Svetog Dimitrija 4
22000 Sremska Mitrovica

tel: 022/610-564

faks: 022/610-589

e-mail: sremska.mitrovica@rfzo.rs



5/ Potrebni dokazi za prijavu na zdravstveno osiguranje kada osiguranik ili članovi njegove porodice nisu osigurani po osnovu radnog odnosa (izdvojeni primeri)

- **Deca do navršениh 18 godina života, školska deca i studenti do 26 godina**
 - Izvod iz matične knjige rođenih;
 - Potvrda MUP o prijavi prebivališta ili važeća lična karta- fotokopija ili očitana lična karta;
 - Potvrda ili druga vrsta dokaza koji izdaje prihvatna stanica, odnosno druga ustanova socijalne
 - zaštite sa utvrđenim identifikacionim podacima o licu;
 - Potvrda o školovanju za lica od 18-26 godina života;

- **Žene u vezi sa planiranjem porodice kao i u toku trudnoće i materinstva do 12 meseci nakon porođaja**
 - Važeća lična karta - fotokopija ili očitana biometrijska lična karta/potvrda o prebivalištu od MUP ako nema ličnu kartu;
 - Potvrda ginekologa koji vodi trudnoću (izabranog ginekologa ili lekara ginekologa iz privatne prakse) o trudnoći, porođaju, odnosno planiranju porodice ili izvod iz matične knjige rođenih deteta kao dokaz da dete nema navršenih 12 meseci;

- **Lica starija od 65 godina života**
 - Važeća lična karta-fotokopija ili očitana biometrijska lična karta/potvrda o prebivalištu od MUP ako nema ličnu kartu;
 - Potvrda iz RF PIO da lice ne ostvaruje pravo na penziju u zemlji i inostranstvu;
 - Overena lična izjava o neposedovanju prihoda iz inostranstva;
 - Potvrda Centra za socijalni rad da ne primaju materijalno obezbeđenje;
 - Dokaz o zdravstvenom osiguranju supružnika ili vanbračnog partnera;

- **Osobe sa invaliditetom čiji je invaliditet utvrđen u skladu sa zakonom;**
 - Važeća lična karta-fotokopija ili očitana biometrijska lična karta/potvrda o prebivalištu od MUP ako nema lične karte;
 - Fotokopija rešenja ili potvrda nadležnog organa o invaliditetu, odnosno o nedovoljnoj mentalnoj razvijenosti;

- **Nezaposlena lica čiji su mesečni prihodi ispod prihoda utvrđenih u skladu sa ovim zakonom**
 - Važeća lična karta-fotokopija ili očitana biometrijska lična karta/potvrda o prebivalištu od MUP ako nema ličnu kartu;
 - Izjava o članovima porodice i prihodima po članu porodice, uz dokaze o prihodima svih članova porodice;

6/ Izrada/zamena zdravstvene knjižice

Postupak **izrada nove zdravstvene knjižice ili zamene stare zdravstvene knjižice za novu** može se pokrenuti u filijali RFZO Sremska Mitrovica.



**Filijala za Sremski okrug sa sedištem
u Sremskoj Mitrovici**

Svetog Dimitrija 4, 22000 Sremska Mitrovica
tel: 022/610-564/ faks: 022/610-589
e-mail:sremska.mitrovica@rfzo.rs



Ukoliko osiguranik poseduje zdravstvenu knjižicu, ista će mu važiti dok mu se ne uruči nova zdravstvena knjižica. Ukoliko osiguranik ne poseduje zdravstvenu knjižicu, odnosno novu zdravstvenu knjižicu, a ima pravo na overenu ispravu zdravstvenog osiguranja, izdaje mu se Potvrda koja važi sve do uručivanja nove zdravstvene knjižice, a najdalje mesec dana od dana podnošenja zahteva za izradu zdravstvene knjižice.

Visina nakanade za izradu nove zdravstvene knjižice:

- 400,00 dinara po kartici, kada zdravstvenu karticu lice preuzima u prostorijama nadležne ispostave, odnosno filijale Republičkog fonda za zdravstveno osiguranje.
- 481,00 dinara po kartici, ukoliko se lice izjasni da mu se zdravstvena kartica isporuči poštanskom dostavom na kućnu adresu

уплатилац		НАЛОГ ЗА УПЛАТУ		
Име и презиме Адреса становања Место пребивалишта		шифра плаћања 153	валута РСД	износ
сврха уплате Уплата трошкова за издавање здравствене картице		рачуни примаоца 840-742362843-74		
прималац Републички фонд за здравствено осигурање		модел и локва на број (одобрење)		

Poziv na broj za Grad Sremsku Mirovicu:
75-234.



7/ Način provere da li je zdravstvena knjižica overena

Na sajtu Republičkog fonda za zdravstveno osiguranje,

link: <https://www.rfzo.rs/index.php/osiguranalica/provera-overe-zdrisp>
moguće je proveriti:

- datum do kog je overena zdravstvena knjižica;
- datum poništavanja zdravstvene isprave (ukoliko je ona poništena);
- kao i podatke o matičnoj filijali;



Način izbora lekara

Izbor lekara opšte prakse

Za izbor lekara opšte prakse, potrebna je:

- nova zdravstvena knjižica (overena) i
- lična karta osiguranika.

Da bi se izabrao lekar potrebno je popuniti odgovarajući formular (Obrazac – Izjava o izboru i promeni izabranog lekara) koji se dobije na info-pultu neke od Ambulati na teritoriji Sremske Mitrovice.

Zakazivanje pregleda kod izabranog lekara se vrši pozivom na neki od navedenih brojeva telefona.

Ambulanta opšte medicine I

Adresa: Dr Dušana Popovića
26, Sremska Mitrovica
Telefoni: 022/615-130;
064/8-770-147
Radno vreme:
ponedeljak-petak 7:00-20:00

Ambulanta opšte medicine II

Adresa: Petra Preradovića 2,
Sremska Mitrovica
Telefoni: 022/615-110;
064/8-770-140
Radno vreme:
ponedeljak-petak 7:00-20:00

Ambulanta opšte medicine III

Adresa: Promenada 1,
Sremska Mitrovica
Telefoni: 022/615-110;
064/8-770-140
Radno vreme:
ponedeljak-petak 7:00-20:00
Dežurstvo: subota-nedelja
7:00-20:00

Zdravstvena stanica Laćarak

Adresa: 1. novembra 239,
22221 Laćarak
Telefoni: 022/630-130;
064/8-770-120
Radno vreme:
ponedeljak-petak 7:00-20:00
Dežurstvo: subota 7:00-14:00

**Zdravstvena stanica
Mačvanska Mitrovica**

Adresa: Mačvanski kej 49,
Mačvanska Mitrovica
Telefoni: 022/623-338;
064/8-770-133
Radno vreme:
ponedeljak-petak 7:00-20:00
Dežurstvo: subota 7:00-14:00

Ambulanta Jarak

Adresa: Školska 2, 22426
Jarak
Telefoni: 022/662-255;
064/8-770-141
Radno vreme:
ponedeljak-sreda-četvrtak-
petak 7:00-14:00;
utorak 13:00-20:00

Izbor lekara opšte prakse je moguće izvršiti i u drugim ambulantom na teritoriju Sremske Mitrovice. Lekar se bira na godinu dana, a po isteku ovog perioda, ugovor se automatski produžava, ukoliko pacijent ne insistira na promeni izabranog lekara.

Izbor lekara pedijatra

Maloletnom detetu lekara biraju roditelji. Za to je potrebna lična karta roditelja i detetova zdravstvena knjižica. Izabrani pedijatar prati dete od prvog dana života pa sve do punoletstva. Odabir lekara se može učiniti na sledećim mestima.

Dečiji dispanzer

Adresa: Jupiterova bb, 22000

Sremska Mitrovica

Telefoni: 022/610-222

lokal:104; 064/8-770-118

Radno vreme: ponedeljak-
petak 7:00-20:00

Dežurstvo: svaki drugi vikend
7:00-20:00

Pedijatrijska ambulanta u Laćarku

Adresa: 1.Novembra 239,

22221 Laćarak

Telefoni: 022/671-142;

064/8-770-121

Radno vreme: ponedeljak-
utorak-četvrtak-petak 7:00-
14:00; sreda 13:00-20:00



Izbor lekara ginekologa

Na izbor ginekologa pravo imaju sve ženske osobe starije od 15 godina. Izabrani ginekolog se stara o reproduktivnom zdravlju ženske populacije. Zakazivanje pregleda kod izabranog lekara se vrši pozivom na neki od navedenih brojeva telefona.

Služba za zdravstvenu zaštitu žena

Adresa: Jupiterova bb, 22000 Sremska Mitrovica

Telefoni: 022/610-222 lokal: 113; 064/8-770-585

Radno vreme: ponedeljak-petak 7:00-20:00

Dežurstvo: svaka subota 7:00-14:00



Prilikom vašeg prvog dolaska, otvara se zdravstveni karton kod ginekologa koga ste izabrali i dalje sve svoje zdravstvene potrebe ostvarujete preko svog izabranog ginekologa. Ginekologa birate tako što popunjavate i potpisujete obrazac izjave o izboru i/ili promeni lekara. Jednom datoj izjavi o izboru ginekologa, produžava se važnost automatski svake kalendarske godine, sve dok ne zatražite promenu izabranog ginekologa.



Kako ostvariti
pravo na
zdravstvenu
zaštitu
u Republici
Hrvatskoj?



Svaki građanin Republike Hrvatske ima pravo na zdravstveno osiguranje ako se prijavi na vreme nadležnoj filijali Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje (HZZO-a) na osnovu mesta stanovanja (adresa koja se nalazi na potvrdi o prebivalištu).



VAŽNO! Ako se ne prijavite, imate pravo samo na hitnu pomoć, što nije preporučljivo zato što na taj način ne možete ostvariti sve usluge zdravstvene usluge.

Pravo na zdravstveno osiguranje ima svaki državljanin Republike Hrvatske:

- ako se u roku od **30 dana od rođenja deteta**, dete prijavi HZZO-a
- ako se osoba u roku od **30 dana nakon što napuni 18 godina života** prijavi HZZO-a
- ako se osoba u roku od **30 dana nakon prestanka radnog odnosa** prijavi HZZO-a
- ako se osoba u roku od **90 dana od dana isteka školske godine u kojoj je završila školovanje** prijavi HZZO-a
- ako se osoba u roku od **30 dana nakon izlaska iz zatvora** prijavi HZZO-a
- ako se osoba u roku od **30 dana od dana smrti supružnika** prijavi HZZO-a
- ako se osoba koja **prekine redovno školovanje (student, učenik)** prijavi HZZO-u u roku od 30 dana



VAŽNO! Ako propustite rokove, jako je teško ponovno steći pravo na zdravstveno osiguranje! Takođe, važno je sa sobom poneti ličnu kartu pri svakom odlasku u neke od državnih ustanova, pa tako i u filijalu HZZO.

Kome se obratiti u slučaju gubitka zdravstvene kartice? U slučaju gubitka zdravstvene kartice, potrebno je javiti se nadležnoj filijali HZZO-a.

ADRESAR:

Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje

Područna služba Čakovec

Adresa: Eugena Kvaternika 2, 40 000 Čakovec

E-mail: pisarnica-cakovec@hzzo.hr

Tel.: 040 372-900

radno vreme: radnim danom 8.00-16.00 sati

Ispostava Mursko Središće

Josipa Broza Tita 3, 40 315 Mursko Središće

telefon: 040/638-601

radno vreme: radnim danom 8.00-16.00 sati

Ispostava Prelog

Glavna ulica 35, 40 323 Prelog

telefon: 040/645-285

radno vreme: radnim danom 8.00-16.00 sati



Ako se prijavite na vreme u HZZO, imaćete sva prava osigurane osobe:

a / Pregled kod izabranog lekara porodične (opšte) medicine, ginekologa, doktora stomatologa (zubara) i pedijatra

Svaka osigurana osoba ima pravo na izbor i pregled kod lekara porodične (opšte) medicine, ginekologa, zubara, pedijatra, odmah nakon prijave kancelariji HZZO-a. **Međutim, ako nemate izabranog lekara opšte prakse, ginekologa, zubara ili pedijatra, važno je da se prijavite kod izabranog lekara porodične (opšte) medicine, ginekologa, zubara ili pedijatra.** Postoji službeni obrazac koji ćete dobiti u ordinaciji lekara kog ste odabrali. Obrazac je potrebno ispuniti i predati ga, te pokazati važeću ličnu kartu.

U slučaju povišene temperature, glavobolje i drugih bolova, najpre posetite ili telefonski kontaktirajte izabranog lekara. Hitnu pomoć zovite samo u slučaju kad se radi o stanju u kojem je ugrožen Vaš ili tuđi život: nesreće sa teškim povredama, obilno vanjsko krvarenje, gubitak svesti, itd.

Nakon pregleda, ako Vaš izabrani lekar bude smatrao da vam je potreban neki lek, on će ga preko zdravstvenog sistema za Vas „naručiti“ u apoteci, a Vi ćete ga moći preuzeti u bilo kojoj apoteci uz pokazivanje zdravstvene kartice.

Sve osobe koje su se prijavile u HZZO i imaju svog lekara, ostvaruju i pravo na lekove koji su na listi lekova koji se ne plaćaju. Neke lekove ne pokriva obvezno zdravstveno osiguranje i njih svi moramo plaćati.

Lekove koje uzimate redovno svaki dan, možete takođe naručiti putem telefona kod svog lekara i samo morate otići po njih u apoteku uz pokazivanje svoje zdravstvene kartice.

b / Pregled kod specijaliste

Ako trebate pregled kod specijaliste (na primjer kardiologa, neurologa, itd.), Vaš lekar porodične (opšte) medicine (ili ginekolog ili pedijatar) će izdati uput i vi ćete se zakazati u zdravstvenu ustanovu koju vam on predloži. Pregled je besplatan.

Kako zakazati pregled kod specijaliste?

Na pregled specijaliste zakazujete se kad Vaš lekar kaže da trebate dodatan pregled, pretragu ili lečenje. Tad će vam izdati **crvenu uputnicu**, s kojom odlazite u zdravstvenu ustanovu koju vam lekar predloži. Kad dođete u bolnicu, potražite šalter odeljenja na koji ste zakazani i tamo predajte uput. Nakon toga ćete dobiti termin i vraća vam se uput. Na dan pregleda, dođite na zakazani pregled sa uput i zdravstvenom karticom. Možete se takođe zakazati putem e-maila ili telefonski.

Dobro je znati! Od 1. oktobra 2020. godine uspostavlja se sistem e-uputa. Pitajte svog lekara za više detalja o ovome.

c / Bolničko lečenje

Uput za bolničko lečenje izdaje izabrani lekar porodične (opšte) medicine, ginekolog, zubar ili pedijatar, i obvezno ga treba poneti na termin operacije, pregleda ili lečenja.

Bez uputa možete doći u bolnicu samo ako se radi o nekom hitnom stanju!





VAŽNO JE ZNATI! Nakon obavljenog bolničkog lečenja, obvezno se morate javiti svom lekaru porodične (opšte) medicine sa otpusnim listom, lično ili putem člana porodice, a najkasnije u roku od tri dana od otpusta iz bolnice. Na taj način će vam izdati potrebne lekove, ili upute.

Što je dopunsko osiguranje?

Ukoliko želite, svaki mesec možete plaćati dopunsko osiguranje koje se ugovara kod HZZO-a ili u nekoj drugoj osiguravajućoj kući (Wiener, Croatia osiguranje...). Cena dopuskog osiguranja iznosi oko 70 kuna mesečno.

Ako plaćate dopunsko osiguranje, imate pravo besplatno koristiti još neke usluge, na primer, ne morate plaćati 10 kuna participacije kada dođete kod lekara, ne morate plaćati intervencije u bolnicama, ne morate plaćati neke dodatne lekove, preglede i sl.



VAŽNO JE ZNATI! Ako ste korisnik socijalne pomoći, imate pravo na besplatno dopunsko osiguranje. To pravo možete ostvariti na osnovu rešenja Centra za socijalni rad, koje mora biti u skladu s Pravilnikom o postupku, uslovima i načinu utvrđivanja prava na plaćanje premije dopuskog zdravstvenog osiguranja iz državnog budžeta.



Saveti
i važne
informacije
o zdravlju



Dva su važna pojma vezana za zdravstveno stanje čoveka:

POJAM BOLESTI

Bolest je poremećaj normalnih funkcija u organizmu. Bolest po pravilu ometa i često ugrožava naš život ili dovodi do smrti. Bolest pored svog uzroka i mehanizma, ima svoj početak, trajanje i kraj. Početak bolesti može biti nagao i buran, s izraženim znakovima bolesti, pa se takve bolesti nazivaju akutnim bolestima, ili može biti postepen, bez naglih znakova bolesti i dugog trajanja, čak i godinama, pa se takve bolesti nazivaju hroničnima.

POJAM ZDRAVLJA

„**Zdravlje** je stanje potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti“ jasno nam govori kako je mentalno zdravlje, uz fizičko, nezaobilazan deo sveukupnog zdravlja.



ZAŠTO JE VAŽNO BITI ZDRAV/A?

kad smo zdravi i pravilno brinemo o svom zdravlju i zdravlju svojih porodica, postavljamo čvrste temelje za kvalitetan život i korišćenje životnih mogućnosti i prilika;
poznata je izreka: „Bolje sprečiti, nego lečiti“ – trudite se da živite zdravo i pre nego vam se naruši zdravlje;
svaki posao moći ćemo lakše obavljati ako smo fizički i psihički zdravi.

OVAJ INFO VODIČ SLUŽI KAO PODRŠKA I POMOĆ U BRIZI ZA ZDRAVU ZAJEDNICU!

1/ Opšti saveti o zdravlju

ODGOVORNOST ZA ZDRAVLJE JE I U NAŠIM RUKAMA!

- SPAVAJTE 7-8 SATI DNEVNO.
- HODAJTE BAREM 30 MINUTA DNEVNO I BUDITE ŠTO AKTIVNIJI.
- PIJTE BAREM 1,5 LITRU VODE DNEVNO.
- IZBEGAVAJTE KONZUMIRANJE ALKOHOLA, DROGA I PUŠENJE CIGARETA (sve je to rizično ponašanje koje šteti zdravlju).
- VODITE RAČUNA O LIČNOJ HIGIJENI I HIGIJENI PROSTORA U KOM BORAVITE:

- a / Tuširajte se svakodnevno.
- b / Perite zube svako jutro i pre odlaska na spavanje, a ako ste u prilici i nakon svakog obroka. Zube perite najmanje 2 minute.
- c / Redovno perite odeću nakon nošenja.
- d / Redovno skraćujte nokte na rukama i nogama.
- e / Pokrijte nos i usta kad kašljete ili kijate. Ovo je izuzetno važno ako želite izbeći širenje klica koje uzrokuju bolesti oko sebe. Koristite papirne maramice i nakon korišćenja bacite ih u kantu za otpatke. Preporučuje se pranje ruku sapunom i vodom nakon kašljanja ili kijanja.
- f / Nemojte deliti brijalice, peškire, pribor za jelo ili šminku sa drugima.
- g / Bacajte smeće u kante i kontejnere za smeće. To je jako važno za sprečavanje širenja različitih bakterija i drugih uzročnika bolesti.



- **MNOGO SE BOLESTI PRENOSI PUTEM PRLJAVIH RUKU! PERITE RUKU SAPUNOM I VODOM U SLEDEĆIM SITUACIJAMA:**

- a / nakon korišćenja WC-a;
- b / pre, tokom i nakon pripreme obroka;
- c / pre jela;
- d / pre i nakon što ste brinuli o bolesnoj osobi;
- e / nakon što ste izduvali nos;
- f / nakon kašljanja ili kijanja;
- g / nakon dodira sa životinjama ili životinjskim izmetom;
- h / nakon dodirivanja predmeta koje često dodiruju i drugi ljudi (npr. rukohvata, novca i sl.).

SAVETI ZA POSETE LEKARU

- **Odgovarajte iskreno na pitanja lekara.** Lekar Vas neće osuđivati, a da bi Vas mogao pravilno lečiti, mora znati sve činjenice.
- Nemojte da se stidite. **Savetovanja sa lekarom su lična i poverljiva.** Lekari, kao ni drugo zdravstveno osoblje, ne sme davati drugima podatke koje ste izneli.
- **Navedite lekaru sve poteškoće koje osećate.** Možda ćete misliti da su neke od njih beznačajne, međutim svaka informacija je važna.
- **Obavestite lekara ako ste alergični** na lekove ili ako ste ikad imali neuobičajnu reakciju na bilo koji lek, hranu ili druge stvari.
- **Obavezno obavestite lekara ukoliko uzimate bilo kakve lekove, ako bolujete od hronične (dugotrajne) bolesti, ako su vam ranije utvrđene neke bolesti ili ste u prošlosti bili smešteni u bolnicu/operisani.**
- Nikada **ne delite svoje lekove s drugima.** Lekar je propisao lek i dozu izričito za Vas i Vaš zdravstveni problem.

- **Uzimajte lekove samo na preporuku lekara** i samo ako je to nužno. Lekovi imaju nuspojave i mogu narušiti Vaše zdravlje ako ih ne uzimate onako kako je lekar preporučio.
- **Uvek uzimajte lekove na način na koji vam ih je lekar prepisao** i popijte lek do kraja, tj. onoliko dugo koliko vam je rečeno da ga uzimate, bez obzira na to što se osećate bolje. Ako ne popijete potpunu dozu antibiotika, može se dogoditi da deo bakterija koje uzrokuju bolest preživi i da se ponovno razbolite. U tom slučaju će bolest biti teže lečiti, a mogu se pojaviti i neželjene nuspojave.

U čekaonici ambulante, molimo Vas da date prednost hitnim slučajevima, trudnicama i dojiljama.

SAVETI ZA LABORATORIJSKE ANALIZE

- Pre vađenja uzorka krvi **važno je 12 sati ništa ne jesti**.
- Zadnji obrok sme biti lagana večera, **ne kasnije od 19:00 časova**.
- Nakon toga sve do uzimanja uzorka **dozvoljeno je piti samo vodu**.

UPUTSTVO ZA UZIMANJE UZORKA MOKRAĆE ZA URINOKULTURU

- Odmah nakon buđenja ujutro operite polni organ sapunom i isperite tušem.
- Ne brišite se peškirom nakon pranja.
- Otvorite sterilnu posudicu za uzorak, pritom pazeći da poklopac ne prisanjate ni uz koju površinu. Srednji (najjači) mlaz mokraće pomokrite u sterilnu posudicu.
- **Uzorak što pre predajte u mikrobiološku laboratoriju.**

2/ Česte zarazne bolesti

Prehlada i gripa

Ako vam curi nos uz normalnu telesnu temperaturu i osećate da vam je glava „teška“:

- Nemojte odmah ići kod lekara. Ukoliko se radi o običnoj prehladi (virozi), nakon kratkog vremena će vam biti bolje i bolest će proći sama po sebi. **Ako se pojavi povišena temperatura ili vam se stanje na bilo koji drugi način počne pogoršavati, nazovite svog lekara i posavetujte se.**
- **Nikada ne uzimajte antibiotike bez lekarskog recepta.** Antibiotici ne deluju protiv virusa!
- Mirujte i pijte puno tečnosti (voda, čaj). Ako je moguće, povećajte unos voća i povrća.

Ako kašljete, imate grlobolju, začepljen nos, povišenu temperaturu, glavobolju, osećate opštu slabost i malaksalost, otežano disanje:

- **Nazovite svog lekara i posavetujte se.** On će proceniti da li trebate doći na pregled. U apoteci možete kupiti lekove za snižavanje temperature, protiv kašlja i grlobolje. Ako vam se stanje ne poboljša, zakažite pregled kod lekara.
- Mirujte i pijte dosta tečnosti.
- Ako nemate pri ruci kapi za nos, možete ispirati nos čistom, toplom (može i slanom) vodom.

Ako imate povišenu telesnu temperaturu, gust i obilan iskašljaj, osećaj teškog disanja, otečene krajnike, kašalj poput laveža, iskašljavate krv ili imate nesvesticu:

- **Odmah se javite lekaru!**
- Ne uzimajte antibiotike bez preporuke lekara!
- Unosite dosta tečnosti, mirujte i ako vam je telesna temperatura povišena, koristite lekove za snižavanje telesne temperature i upotrebite mokre krpe/peškire (ne previše hladne) ili se tuširajte da biste je snizili. Ovaj postupak je potrebno primeniti i kod dece sa povišenom telesnom temperaturom jer su **deca posebno osetljiva na povišenu telesnu temperaturu.**

Crevna viroza

Ako imate dijareju (proliv), mučninu, povraćate ili osećate slabost:

- Ako imate više od 5 stolica, odnosno povraćanja dnevno, i ako ujedno imate i povišenu temperaturu, potražite pomoć lekara!
- **Ako povraćate krv ili imate krvavu dijareju, potražite pomoć lekara što je pre moguće!** Ako je bolest naglo nastupila i uz povraćanje dete ima glavobolju i promene na koži u vidu tačkastih krvarenja na potkolenicama ili stomaku, odmah potražite pomoć lekara!
- Nadoknadite izgubljenju tečnost pijenjem vode i čaja (izbegavajte kafu, mleko i sokove).
- **Deca su jako osetljiva na gubitak tečnosti nakon povraćanja i dijareje.** Posavetujte se sa svojim lekarom kako da im nadoknadite tečnost. Za to postoje preparati koje možete i sami napraviti prema njihovim uputstvima ili možete u apoteci kupiti gotove farmaceutske preparate za nadoknađivanje tečnosti.
- U početku jedite samo supu bez masnoće, pirinač kuvan u slanoj vodi sa sluzi, dvopek i slane štapiće, banane i jabuke zgnječene ili naribane i ostavljene na vazduhu da potamne, a drugog dana možete jesti i kuvanu piletinu ili ribu, kuvanu testeninu i palentu, odstajali hleb i kompot od jabuka.

- Izbegavajte da jedete sveže voće, povrće sa puno ostataka pesticida, pasulj i grašak, kolače i druge slatkiše, masno meso, začinjenu hranu, ne prelijevajte meso ili testeninu masnoćom i izbegavajte prženu hranu.
- Jedite i pijte u malim količinama i više puta tokom dana.
- Mirujte i redovno perite ruke.

Vašljivost glave

Vaš glave je bezopasan parazit jer ne prenosi nikakve bolesti, živi isključivo na vlasištu čoveka, a najčešće se vašljivost pojavljuje kod dece predškolskog i školskog uzrasta i u njihovim bliskim kontaktima. Rasprostranjena je na celom svetu, a pojavljuje se kako u bogatim, tako i u siromašnim sredinama.

Vaši se prenose na sledeći način:

- Direktnim dodiranjem glave o glavu sa osobom koja ima vaši ali i korišćenjem zajedničkih češljeva, četki, šnali za kosu, kapa, marama, šešira, peškira, jastuka i slično. Vaši ne skaču sa čoveka na čoveka.

Kada posumnjati na vašljivost:

- Ako je prisutan uporan svrb glave ili ako se u vlasištu uoče inficirane ranice.
- Ako se detaljnim pregledom vlasišta uoče vaši (parazit sivo smeđe boje veličine 2-3 milimetra) koje se brzo kreću ili se nailazi na gnjide – jajašca vaši koje su beličasto-sjajne boje i čvrsto su prilepljene uz vlas kose, a najčešće se nalaze u području potiljka i iza ušiju. Gnjide se, za razliku od peruti, teško odstranjuju.

Kako suzbiti vašljivost:

- Za suzbijanje vašljivosti potrebna je velika upornost. Na tržištu postoji više medicinskih preparata (uglavnom šampona) koje trebate potražiti u apoteci i pre korišćenja proučiti uputstvo za korišćenje.
- Operite kosu šamponom protiv vaši, kosu dobro iščešljajte gustim

češljem koji možete umočiti u sirće ili mešavinu limuna i vode, a možete i dodatno rukom skidati gnjide. Postupak pranja kose u prvoj nedelji potrebno je ponoviti dva puta, a zatim jednom nedeljno, dok na vlasištu više ne bude živih vaši ili gnjida. Nakon toga, potrebno je jednom nedeljno pregledati vlasište. Postupak je potrebno istovremeno sprovesti kod svih članova porodice.

- Operite posteljinu, odeću, šalove, kape, četke i češljeve (na temperaturi iznad 60 stepeni) i usisajte tepihe.

Vašljivost se retko može pojaviti i na telu ili na polnom organu, a prepoznacete je po svrabu (ponekad i osipu) koji se pojavljuje na zahvaćenom delu tela. Svrab se pojačava noću. U tom slučaju:

- Potražite pomoć lekara!
- Izbegavajte fizički kontakt sa ostalim članovima domaćinstva/sobe i drugim ljudima da bi sprečili širenje zaraze.
- Izbegavajte da sa drugima delite odeću, peškire, posteljinu.
- Dobro operite svu odeću i posteljinu pa ih ostavite da se osuše na suncu.
- Izbegavajte češanje, jer bi se osip mogao inficirati.

Vodene boginje

Varičele ili vodene boginje su česta zarazna bolest kod dece uzrokovana virusom varičele-zostera. Bolest je vrlo zarazna i prenosi se direktnim kontaktom, vazduhom i kapljičnim putem. **Oko dve nedelje nakon zaražavanja, kod bolesnika se javljaju sledeći simptomi:**

- malaksalost i visoka temperatura;
- glavobolja;
- curenje nosa;
- osip po telu.

Osip se prvo javlja na stomaku i licu, a zatim se širi na ostatak tela. Osip je na početku u obliku malih crvenih tačkica (prištići) koje se ubrzo pretvaraju u mehuriće.

Upotreba acetilsalicilne kiseline (aspirin) kod dece za vreme virusne bolesti, naročito vodenih boginja, povezuje se sa rizikom nastanka Reyeovog sindroma, potencijalno smrtonosne bolesti. Iz tog razloga, za snižavanje temperature kod dece mlađe od 12 godina, nemojte koristiti aspirin već paracetamol ili drugi lek koji vam preporuči lekar ili farmaceut(apotekar).

Kod dece, simptomi su obično blagi. Komplikacije poput bakterijske infekcije na koži, upale pluća, meningitisa, encefalitisa (upale mozga) i sl. mnogo su češći kod odraslih osoba.

Izolacija bolesnika je neophodna sve dok se SVI mehurići ne pretvore u kraste. Za to vreme preporučuje se mirovanje. Kraste kod vodenih boginja nisu zarazne. Kod težih slučajeva možda će biti potrebno bolničko lečenje.

Vakcinacija je najbolji način prevencije ove bolesti. Preporučuje se vakcinacija sve dece starije od 12 meseci koja još nisu prebolela vodene boginje.

Ostale zarazne bolesti

Ako uočite da su vam koža ili oči poprimili žućkastu boju i/ili imate bolove u stomaku, odmah potražite pomoć lekara!

Ako kašljete duže vrijeme, iskašljavate krv, imate bolove u grudima, blago povišenu telesnu temperaturu, znojite se noću, umorni ste ili protiv svoje volje izgubite na telesnoj težini, odmah potražite pomoć lekara!

3/ Hronične bolesti i druge zdravstvene tegobe

Dijabetes (šećerna bolest)

Ukoliko imate dijabetes, bilo bi dobro da:

- sledite preporuke svog lekara o pravilnoj ishrani i da izbegavate da jedete puno slatkiša, hleba, testenine, masne hrane, itd.;
- pijete dovoljno tečnosti, najbolje obične vode;
- se krećete, vežbate i/ili hodate barem 30 minuta dnevno;
- smršate ako imate prekomernu telesnu težinu ili ste na granici;
- se redovno odazivate na preporučene kontrole kod lekara i pridržavate se njegovih uputstava o pravilnoj ishrani, redovnoj fizičkoj aktivnosti i preporuka o uzimanju lekova i kontroli šećera.



Visoki holesterol/trigliceridi/masnoća u krvi

Ako imate visoki holesterol/trigliceride/masnoću u krvi, bilo bi poželjno da:

- izbegavate prženu i pohovanu hranu, tvrde sireve i punomasno mleko, soseve, margarin, žumance od jajeta, keks, kolače i pite, hleb, peciva i testeninu od beloga brašna i meso sa puno masnoća, posebno masnu svinjetinu i govedinu kao i kobasice i druge mesne prerađevine;
- jedete više povrća, voća, ribe i mesa sa malo masnoća (piletina, ćuretina, zečeta itd.);
- hodate, vežbate i krećete se barem 30 minuta dnevno;
- smršate ako imate prekomernu telesnu težinu ili ste na granici;
- se redovno odazivate na preporučene kontrole kod lekara i pridržavate se njegovih uputstava o pravilnoj ishrani, redovnoj fizičkoj aktivnosti kao i preporuka o uzimanju lekova.

Visok krvni pritisak

Ako vam je dijagnostikovao visok krvni pritisak, bilo bi poželjno da:

- izbegavate namirnice bogate solju i ne dosoljavate hranu;
- prestanete pušiti;
- smršate ukoliko imate prekomernu telesnu težinu;
- izbegavate suhomesnate proizvode, slane pekarske proizvode, slane grickalice (čips, štapići, pereci), brzu hranu poput hamburgera, pica i dr., gotove supe iz vrećice, ukiseljenu konzerviranu salatu, tvrde i dimljene sireve, meso sa puno masnoća, posebno masnu svinjetinu i govedinu kao i kobasice i druge mesne prerađevine;
- se krećete, vežbate i/ili hodate barem 30 minuta dnevno ukoliko ste odrasla osoba;
- izbegavate alkohol;
- kod kuće kontrolišete pritisak i posetite lekara ako su vrednosti pritiska previsoke.

Povrede i rane

Ako imate povredu/posekotinu ili ste na drugi način povređeni:

- Ako povreda krvari, pritisnite sterilnom gazom ili drugom čistom tkaninom na mestu povrede 10-15 minuta i trudite se da taj deo održite čistim, a nakon zaustavljanja krvarenja stavite zavoj.
- Ako krvarenje ne prestaje, potražite pomoć lekara!

Takođe potražite pomoć lekara:

- Ako vam se čini da su u rani zaostali komadići prljavštine, stakla i ako rana ne zarasta i duboka je.
- Ako je povreda prouzrokovana prljavim predmetom/metalom.
- Ako je rana nastala usled ugriza psa, mačke ili druge životinje, ugriznu ranu potrebno je odmah isprati sapunom i vodom pod mlazom tekuće vode kako bi se odstranila slina i sekret životinje. Lekar će se pobrinuti za ranu, u slučaju potrebe vakcinisaće Vas protiv tetanusa i prepisati terapiju antibioticima, a uputiće vas i u infektivnu kliniku, kako bi se procenilo da li je potrebno vakcinisanje protiv besnila.



4/ Mentalno zdravlje i zavisnosti

Mentalno zdravlje

Dobro je poznata poslovice - „U zdravom telu zdrav duh“ koja govori o nedeljivosti fizičkog i mentalnog zdravlja. Mentalno zdravlje važan je sastavni deo opšteg zdravlja svakog pojedinca.

Osoba dobrog mentalnog zdravlja zadovoljna je, pozitivna, prihvata druge ljude, u mogućnosti je da stvara i održava dobre odnose sa drugim ljudima, produktivna je na radnom mestu i dobro se nosi sa životnim nedaćama i stresovima.

Za razliku od osoba koje su dobrog mentalnog zdravlja, osobe narušenog mentalnog zdravlja često su preplašene, očajne, uznemirene, muči ih nesanicica i gubitak interesa za svakodnevicu. Tužne su, teskobne, razdražljive, nisu u stanju brinuti se za svoje bližnje, kao ni obavljati svoje profesionalne obaveze. Kod osoba narušenog mentalnog zdravlja može se pojaviti zavisnost od lekova, alkohola i drugih psihoaktivnih supstanci (droga). Znakovi koji upućuju na poremećaj mentalnog zdravlja i svakako iziskuju neodložno lečenje su: ideje proganjanja, gubitak dodira sa realnošću, priviđenja, osećaj da se čuju glasovi, samopovređivanje, misli o samoubistvu, pokušaj samoubistva.

Smetnje mentalnog zdravlja mogu se pojaviti u bilo kojoj životnoj dobi, pa i kod dece. Znakovi mogu biti različiti, u zavisnosti od uzrasta deteta i vrsti mentalnih problema:

- promenjeno ponašanje, povratak na obrasce ponašanja mlađeg deteta, ponovno mokrenje u krevet, sisanje palca, tepanje, odbijanje odvajanja od roditelja;
- plačljivost, odbijanje razgovora i drugih oblika komunikacije, preterana sramežljivost;

- problemi sa spavanjem, teško uspavljivanje, noćne more i strahovi;
- problemi sa ishranom (odbijanje hrane ili prejedanje, namerno izazvano povraćanje, zloupotreba laksativa, prekomerno vežbanje);
- česte glavobolje i bolovi u stomaku;
- otežana sposobnost koncentracije i pažnje, poteškoće pri učenju, nemir, impulsivnost;
- povlačenje u sebe, izbegavanje druženja sa vršnjacima;
- agresivno ponašanje, bezrazložna ljutnja, inat (prkos), nervoza;
- izjave koje upućuju na razmišljanje o samoubistvu;
- korišćenje sredstava koji izazivaju zavisnost, itd.

Primetite li kod sebe ili kod neke vama bliske osobe teškoće mentalnog zdravlja, obratite se svom izabranom lekaru porodične medicine (lekaru opšte prakse), a ukoliko se radi o detetu, obratite se nadležnom pedijatru ili lekaru školske medicine, koji će Vas prema potrebi uputiti stručnjaku koji se bavi problemima mentalnog zdravlja (psihologu, psihijatru).



VAŽNO JE ZNATI!

U Republici Hrvatskoj, stručnjacima u oblasti za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i vanbolničko lečenje zavisnosti u Zavodu za javno zdravlje Međumurske županije možete se obratiti i direktno bez uputa.

U Republici Srbiji, prevencija mentalnog zdravlja organizovana je na nivou domova zdravlja (primarna zdravstvena zaštita), dok je lečenje u nadležnosti bolnica. Prilikom prve pojave gore spomenutih simptoma, važno je javiti se izabranom lekaru doma zdravlja. U zavisnosti od njegove procene, lekar će izdati uput za pregled kod lekara specijaliste Opšte bolnice u Sremskoj Mitrovici – Psihijatrijska ambulanta, Stari šor 65, 22 000 Sremska Mitrovica.

Zavisnosti

Zavisnost je stanje u kojem bez nečega ne možemo funkcionisati. Javlja se nesavladiva želja za nekim sredstvom ili nekom navikom. Kao razlog žudnje zavisnici navode dejstvo koje ta sredstva ili navike na njih imaju, ali i strah od proživljavanja simptoma koji se javljaju zbog apstinencijalne krize u fazi kad im to za čime žude nedostaje.

Znakovi zavisnosti:

- Zavisnik ima potrebu za sve većom količinom sredstava zavisnosti (psihoaktivnih supstanci) i troši sve više novca da bi ga obezbedio.
- Kad ostane bez supstanci na koje se „navukao“, zavisnik proživljava neugodne znakove apstinencijalne krize: znojenje, drhtanje, bolove u mišićima, mučninu, povraćanje, glavobolju, bolove u stomaku itd. Ti simptomi često budu vrlo neugodni i teški za podnošenje pa navedu zavisnika da prekrši obećanje koje je dao sebi i drugima i ponovno konzumira sredstvo zavisnosti.
- Zavisnik sredstvo zavisnosti uzima duže vreme i u većoj količini nego što je na početku nameravao, uprkos nastojanju da smanji količinu i učestalosti uzimanja sredstava.
- Većinu svog vremena i razmišljanja posvećuje nabavljanju i korištenju droge, a ne uspeva u izvršavanju poslovnih i porodičnih obaveza.
- Gubi interes za druženje sa bliskim osobama ako su one izvan kruga zavisnika, kao i za bavljenje nekadašnjim hobijima, rekreativnim i drugim aktivnostima za koje se ne vezuje upotreba sredstva od kojih je osoba postala zavisna.
- Uzima i dalje sredstvo zavisnosti ili nastavlja sa lošom navikom, iako je svestan da je to opasno za njegovo zdravlje i ometa ga u funkcionisanju na poslu ili u krugu porodice.





NE ZABORAVITE!

I alkohol je psihoaktivno sredstvo koje takođe može izazvati zavisnost. Nikotin u cigaretama takođe izaziva zavisnost!

Osoba može postati zavisna i o internetu, igranju video igrice, klađenju i drugim igrama na sreću (kockanju)!

a) Pušenje

Duvanski dim sadrži preko 7000 različitih hemikalija, a najpoznatija od njih je nikotin koji stvara zavisnost i uzrokuje brojne druge zdravstvene probleme.

Pušenje je glavni rizik za nastanak brojnih bolesti i stanja zbog kojih prevremeno umire oko 10% svetskog stanovništva:

- Bolesti respiratornog sistema (hronični bronhitis, hronična opstruktivna bolest pluća)
- Bolesti srca i krvnih sudova (srčani udar, moždani udar, gangrena)
- Maligne bolesti (rak pluća, rak usta, rak ždrela, rak jednjaka, rak želuca i gušterače, rak bešike, rak bubrega...). Za sedamdesetak sastojaka duvanskog dima dokazano je da uzrokuju rak.
- Posebno je štetno pušenje u trudnoći: trudnice koje puše češće rađaju decu manje porođajne težine.
- Duvanski dim štetan je i za nepušače koji borave u zadimljenom prostoru u kome se puši (pasivno pušenje). Pasivno pušenje kod novorođenčadi i male dece dovodi do brojnih smetnji respiratornog sistema. Smatra se da oko 65 000 dece umire zbog bolesti koje su rezultat izloženosti duvanskom dimu. Sindrom iznenadne smrti novorođenčadi takođe je češći kod novorođenčadi koja su bila izložena duvanskom dimu.

Stručnjaci procenjuju da u Hrvatskoj godišnje umre oko 10 000 ljudi kao posledica bolesti povezanih sa pušenjem, što je gotovo svaka peta umrla osoba. Prema postojećim saznanjima, pušači su skloniji razvoju težih smetnji u slučaju zaraze novim koronavirusom.

Ukoliko ste pušač, razmislite i donesite pravu odluku – **prestanite pušiti**. Kako biste tu odluku lakše sproveli u delo, potražite i pomoć stručnjaka. Posavetujte se sa svojim lekarom porodične medicine (opšte prakse) koji će vam dati uputstvo ili će Vas povezati s nekim drugim stručnjakom koji se bavi ovom problematikom.

b) Alkohol

Alkohol je najstarije i najraširenije sredstvo zavisnosti na ovim područjima. Učestala konzumacija alkohola dovodi do razvoja zavisnosti, obolevanja, pa i smrti. Kažemo da je osoba zavisna od alkohola kad se uočavaju sledeći simptomi:

- Nesavladiva želja za pijenjem alkoholnih pića
- Gubitak kontrole nad pijenjem, tj. nemogućnost prestanka pijenja alkohola kad se počne sa konzumacijom
- Porast tolerancije – potreba za sve većom količinom pića
- Zanemarivanje svakodnevnih obaveza, porodice, prijatelja, posla
- Znakovi fizičke zavisnosti (apstinencijalne krize kod prestanka pijenja – drhtanje ruku, znojenje, mučnina, slabost, glavobolja, itd.)
- Nastavljanje pijenja uprkos jasnoj spoznaji o štetnosti alkohola

Alkohol jako oštećuje zdravlje. Uzrokuje:

- oštećenja nervnog sistema (simptomi uključuju promene u ponašanju, mentalno i moralno propadanje, poremećaj ravnoteže i hoda),
- oštećenja probavnog sistema (ciroza jetre, bolesti gušterače, gastritis, čir na želucu, rak delova sistema za varenje),
- oštećenja kardiovaskularnog sistema (srčani i moždani udar),
- oštećenja reproduktivnog sistema (seksualna impotencija, neplodnost, poremećaji u trudnoći),
- duševne poremećaje.

Alkohol je čest uzrok stradanja mladih osoba:

- u saobraćajnim nesrećama;
- zato što se često nenamerno ili namerno povrede;
- zato što se može dogoditi da postanu žrtve agresivnih ispada osobe pod dejstvom alkohola;
- ako dođe do silovanja ili polnog uznemiravanja kad je osoba pod uticajem alkohola;
- ako dođe do samoubistva mladih kad su pod dejstvom alkohola.

Primitite li kod sebe ili kod nekoga iz svoje porodice zavisnost od alkohola, potražite pomoć stručnjaka. Javite se svom izabranom lekaru porodične medicine (opšte prakse) koji će vas eventualno dalje uputiti lekaru specijalisti.

c) Droge

Droga je svako sredstvo koje unosenjem u organizam dovodi do telesnih ili duševnih promena. Opojne droge su one droge koje deluju na mozak i menjaju misli, osećaje i ponašanje onoga ko ih uzme.

Postoji više vrsta droga koje deluju na razne načine, ali **SIGURNO NE POSTOJE BEZOPASNE DROGE.**

Marihuana narušava rad mozga, usklađenost pokreta, osećaj ravnoteže i produžava vreme reakcije i utiče na osećaj za vreme (SPORTISTI I VOZAČI, OPREZ!!!). Štetna je za pluća podjednako koliko i duvan. Izaziva poteškoće sa kratkotrajnim pamćenjem i učenjem, a kod jednog broja korisnika i napade panike i teskobe. **MOŽE BITI PRVI KORAK PREMA OSTALIM DROGAMA.**

Ecstasy (ekstazi) može biti pravi ubica. Može da izazove opasni gubitak tečnosti i iscrpljenost organizma, a dugoročno, oštećenja jetre i mozga. Izaziva nesanicu, umor, teskobu, a moguć je i gubitak kontakta sa stvarnošću. Povećan je rizik prelaska na ostale droge.

LSD je droga koja značajno oštećuje funkciju mozga, povećava rizik razvoja mentalnih poremećaja, povećava rizik stradanja nesrećnim slučajem i značajno povećava rizik prelaska na ostale droge.

Kokain izaziva fizičku i psihičku zavisnost, fizičko propadanje a povećava i rizik zaraze virusom hepatitisa i HIV-om. Opisani su slučajevi smrti korisnika kokaina zbog prestanka rada srca ili moždanih krvarenja.

Heroin izaziva fizičku i psihičku zavisnost, duševno i fizičko propadanje, povećava rizik zaraze virusom hepatitisa i HIV-om kao i rizik oboljevanja od hroničnih bolesti jetre, bubrega i pluća. Velika je opasnost od smrti predoziranjem ili zbog korišćenja nečiste smeše.

Nove droge su sintetički hemijski spojevi koji svojim delovanjem imitiraju delovanje tradicionalnih droga. Lako su dostupne, a mladi su nedovoljno svesni njihovog štetnog dejstva, iako su zabeleženi i smrtni ishodi zbog trovanja „novim drogama“. Dolaze na tržište pod raznim nazivima, a kod nas se najčešće koriste sintetički kanabinoidi koje korisnici u žargonu najčešće nazivaju „galaxy“ (galaksi).

PORUKE RODITELJIMA:

Neizostavni znak eksperimentisanja sa drogama ili već razvijene zavisnosti je promenjeno ponašanje vašeg deteta. Značajno je:

- Izbegavanje razgovora i kontakata sa roditeljima i ostalim članovima porodice, izolacija, skrivanje stvari, poruka i isključivanje ekrana računara kada neko uđe u sobu
- Česte neobjašnjive promene u raspoloženju deteta (agresivno, nervozno ponašanje, nerazumna ljutnja, razdražljivost, itd.)
- Školski problemi kojih ranije nije bilo – lošiji školski uspeh, izostajanje sa nastave, upozorenja i pozivi iz škole zbog poteškoća u ponašanju i učenju
- Gubitak interesa za nekadašnje društvo i aktivnosti, druženje sa osobama sklonim rizičnim ponašanjima
- Dolasci kući u alkoholisanom stanju

- Zanemarivanje lične higijene
- Često laganje, opravdavanje zbog neodrađenih obaveza, traženje većeg džeparca, pozajmljivanje ili krađa novca od roditelja, braće, sestara, rodbine, prijatelja
- Nestanak novca ili drugih vrednih stvari iz kuće, problemi sa policijom, itd.

Posebno obratite pažnju na:

- crvene, suzne oči, proširene ili sužene zenice, žute prste i nokte
- česte vrtoglavice, omamljenost, otežan, čudan hod, lošu koordinaciju pokreta, nepovezan govor, opijen izgled, glavobolje, mučnine i povraćanje, ubrzano lupanje srca, pritisak i bol u prsima, drhtanje ruku, naglu malaksalost.

Nemojte tolerisati eksperimentisanje. Potražite pomoć, razgovarajte sa stručnjacima. Na dobar način pokažite roditeljsku ljubav i brigu.

Adresar:

Hrvatska:

Djelatnost za zaštitu mentalnog zdravlja,
prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti
Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije
Tel.: 040/ 314 400
www.zzjz-ck.hr

Srbija:

ŠKOLSKI DISPANZER
Savetovalište za mlade
Adresa: Jupiterova bb, 22000 Sremska Mitrovica
Telefoni: 022/610-222 lokal: 105
Radno vreme: ponedjeljak-petak 7:00-20:00



5/ Seksualno zdravlje

Seksualnost je sastavni deo ljudskog bića tokom celog života. Puno je tema povezanih sa seksualnim zdravljem: biranje sredstava za sprečavanje trudnoće, sprečavanje i lečenje polno prenosivih infekcija, hitne situacije kao što su polno uznemiravanje ili zlostavljanje, pitanja neželjene trudnoće, pitanja maloletničke trudnoće, itd. Sve ove teme jednako se tiču i žena i muškaraca i važna su u svakoj životnoj dobi. **Ne treba se ustručavati i stideti da se pita o temama vezanim za seksualno zdravlje.** Kontaktirajte svog izabranog lekara ili ginekologa, a školska deca i mladi se mogu obratiti svom školskom lekaru. Važno je da sve žene redovno idu na ginekološke preglede, a posebno je važna kontrola kod trudnica. Važno je i pitanje rodne i polne ravnopravnosti. **Seksualna orijentacija je izbor svakog pojedinca, a svaka diskriminacija osoba prema rodu, polu ili seksualnoj orijentaciji zabranjena je i kažnjiva.**

Ginekološki pregled

Ženama se preporučuje redovan odlazak na ginekološki pregled jednom godišnje, osim u slučaju kada ginekolog preporuči drugačije. Odlazak ginekologu je prilika da se posavetujete o svim pitanjima vezanim za svoje seksualno zdravlje, a posebno o dostupnim sredstvima za zaštitu od trudnoće i načinima zaštite od polno prenosivih infekcija. Uobičajeno je da se jednom godišnje uradi papa test kojim se otkriva rak grlića materice.

Ako osetite svrab, peckanje, bol ili neprijatan genitalni miris, trebalo bi da:

- posetite lekara - u većini slučajeva će biti potrebno lečenje;
- dobro operete i osušite zahvaćeno područje, barem dva puta dnevno;
- često menjate donji veš (po mogućnosti pamučni);
- ne nosite uskepantalone ili uski donji veš;
- izbegavate seksualne odnose za vreme trajanja navedenih smetnji;
- obavestite svog seksualnog partnera o navedenim smetnjama, jer će biti potrebno lečiti oba partnera.

Sredstva za zaštitu od trudnoće (kontracepcija)

Kontracepcija uključuje sve metode koji omogućavaju sprečavanje trudnoće. Npr: kondomi, pilule, prstenovi, spirale, itd. Žene odlučuju koje će kontraceptivno sredstvo koristiti u dogovoru sa svojim partnerom ili samostalno.

Kondom (muški ili ženski) je jedino kontraceptivno sredstvo koje štiti i od polno prenosivih bolesti. Ako koristite spiralu ili neki drugi oblik kontracepcije, važno je koristiti i kondom radi sprečavanja polno prenosivih infekcija. Ukoliko imate stalnog partnera kojem ste verni i koji je sigurno vama veran i ako želite prestati koristiti kondome, a ne želite da vam se dogodi trudnoća, javite se svom ginekologu radi dogovora o izboru druge metode kontracepcije.

Hitna kontracepcija

Ukoliko imate nezaštićen seksualni odnos ili vam sklizne ili pukne kondom, možete koristiti hitnu kontracepciju da izbegnete neželjenu trudnoću. „Tableta za dan posle“ delotvorna je ako se uzme do 5 dana nakon nezaštićenog seksualnog odnosa, a što se pre uzme, biće delotvornija. Tabletu možete kupiti u apoteci bez recepta. **Međutim, hitna kontracepcija nije redovno sredstvo kontracepcije, prema tome važno je koristiti druga sredstva kontracepcije.**



Polno prenosive bolesti

Polno prenosive bolesti se prenose vaginalnim, oralnim ili analnim seksualnim odnosom. Najčešće polno prenosive bolesti su gonoreja, hlamidija, sifilis, hepatitis B, genitalni herpes i HPV.

Postoji nekoliko načina kako se sprečavaju i leče polno prenosive bolesti:

- Zaštitite sebe i partnera **korišćenjem kondoma** svaki put kad stupite u seksualni odnos.
- Kondom je jedino kontraceptivno sredstvo koje štiti od polno prenosivih bolesti.
- **Javite se lekaru kad mislite da ste bili izloženi riziku od zaraze polno prenosivom bolešću** i izbegavajte često menjanje seksualnih partnera.
- **Upozorite partnera ako znate da imate polno prenosivu bolest.**
- Ukoliko osećate peckanje, svrb, neugodan miris, genitalni iscedak, posavetujte se sa lekarom. Reagujte već i kod blažih smetnji, a zaštitu koristite redovno jer mnoge polne bolesti, poput infekcije hlamidijom kod žena i muškaraca, **ne izazivaju nikakve vidljive smetnje.**
- Ukoliko imate bilo kakve sumnje, javite se lekaru jer **odlaganje lečenja može dovesti do komplikacija i neželjenih posledica** (rak, neplodnost, itd.).
- Postoje **vaccine** protiv nekih polno prenosivih bolesti: hepatitisa B i HPV-a.

HIV/AIDS

HIV je polno prenosiva bolest koja smanjuje otpornost tela i zbog čega se ono ne može suprotstaviti ni najblažim bolestima. Kad HIV uđe u telo, osoba postane pozitivna na HIV. U početku nema znakova da je HIV u našem telu, ali ako smo zaraženi, možemo ga preneti drugim osobama. Pošto virus uništi sposobnost tela da se brani od bolesti, nakon toga se pojavljuju znakovi AIDS-a i osoba postaje izuzetno podložna raznim infekcijama i bolestima.

Kako se HIV prenosi? HIV se prenosi krvlju, spermom i semenom tečnošću, vaginalnim iscetkom, zatim sa zaražene majke na dete tokom porođajaa, a ređe u trudnoći i dojenjem. HIV se najčešće prenosi polnim odnosom. Stoga je važno pri svakom polnom odnosu koristiti kondom jer ne možete znati da li je osoba zaražena ili nije. Postoje 2 vrste kondoma: muški kondom (spoljašnji) i ženski kondom (unutrašnji).

HIV se ne prenosi preko znoja, suza, urina(mokraće), rukovanjem, ljubljnjem, diranjem površina na javnim mjestima, ili dodirrom nekih predmeta za ličnu upotrebu poput sunčanih naočara i sl., kao ni ubodom insekata.

Test za HIV/ AIDS

Ako ste u dugotrajnoj vezi i želite prestati s korištenjem kondoma, važno je otići na testiranje s vašim partnerom. Ako su testovi negativni i ako niste imali polni odnos bez korišćenja kondoma u zadnjih 7 nedelja s nekim za koga niste sigurni da li je zaražen, nemate HIV/AIDS. U tom slučaju možete prestati koristiti kondome bez ikakvog rizika za Vas ili Vašeg partnera.

Seksualno zlostavljanje i/ili uznemiravanje

Ako vas ntko prisiljava na polne odnose ili vas stalno na njih nagovara, možete ga prijaviti. U slučaju seksualne agresije ili silovanja, pozovite policiju i prijavite događaj. Policija je dužna da pokrene postupak. Policija će vas u tom slučaju odvesti na pregled kod lekara radi sprečavanja pojave ili lečenja mogućih polno prenosivih bolesti nastalih kao posledica silovanja, kao i radi dobijanja podrške da biste se lakše nosili sa preživljenom traumom.

Trudnoća

Prvi pregled u trudnoći potrebno je obaviti što ranije, ali svakako do 8. nedelje trudnoće, kod zdravih trudnica.

Kod rizičnih trudnoća, preporučuje se da se prvi pregled obavi do 6. nedelje. Kod zdravih trudnica, pregledi se obavljaju:

- Od 28. do 36. nedelje svake tri nedelje, a nakon toga, svake nedelje do termina porođaja.
- Nakon 38. nedelje svakih nedelju dana do termina, odnosno do navršenih 40 nedelja trudnoće.

Nakon navršenih 40 nedelja, pregledi trudnoće se obavljaju svaka 2 dana.

Trudnice koje se ne porode do navršenih 41 nedelja trudnoće, pregledaju se svaki dan do porođaja.

Trudnica sa urednom trudnoćom može preneti trudnoću do 10 dana nakon termina porođaja bez ikakve opasnosti za dete.

Pregledi su besplatni i važni za očuvanje zdravlja i majke i deteta.

Otac može prisustvovati zdravstvenim pregledima tokom trajanja trudnoće, dok je u Rep. Hrvatskoj prisustvo dozvoljeno i pri samom porođaju.

Ako trudnica primeti neke od sledećih znakova (simptoma), **mora otići u bolnicu što je pre moguće:**

- **Krvarenje**, pa makar bilo i oskudno
- **Pukao joj je vodenjak** ili sumnja da se to desilo
- **Bolovi u donjem delu leđa ili u donjem delu stomaka** koji ne prestaju ni nakon pola sata mirovanja
- **Dete se prestalo micati, ili se miče ređe** nego što je to dotad osećala. Prvo pomeranje deteta trebalo bi da oseti u 5. mesecu trudnoće.
- Telesna temperatura je viša od **37,5 °C**
- **Glavobolja koja ne prolazi** nakon što je popila tabletu protiv bolova
- Oticanje nogu i stopala

Za sve ostale zdravstvene probleme, npr. ako osećate mučninu, vrtoglavicu, peckanje pri mokrenju ili se osećate loše, posetite lekara.

Saveti za novorođenčad i decu mlađu od 12 meseci

- Ako dete pati od bilo kog simptoma (povišena temperatura, kašalj, proliv, povraćanje, odsustvo stolice ili mokraće duže od jednog dana, odbijanje hrane, pospanost, dugotrajna nezainteresovanost za igru), to je znak da odmah potražite lekarsku pomoć! Ako lekar nije dostupan, dete treba odvesti na odeljnje za hitnu pomoć (urgentno odeljenje) najbliže bolnice.
- Dojenje smanjuje verovatnoću razboljevanja deteta. Ono takođe ojačava vezu između majke i deteta.

Neplodnost

Neplodnost je stanje koje označava nemogućnost ostvarivanja trudnoće. Potražite stručnu pomoć ako neuspešno pokušavate ostvariti trudnoću duže od godinu dana. Ako ste stariji od 35 godina, potražite pomoć već nakon 6 meseci. Stručna pomoć potrebna je i ženama koje ostanu trudne, ali im se dešavaju spontani pobačaji. Danas se neplodnost uspešno leči kao i mnogi drugi problemi, pa je potrebno da se obratite ginekologu oko preporuka i saveta.



Pravo na dobrovoljni prekid trudnoće (VTP)

HRVATSKA

Ako ne želite da nastavite sa trudnoćom, možete dobrovoljno prekinuti trudnoću (pobačaj ili abortus). U Republici Hrvatskoj pravo na pobačaj je ljudsko pravo žena, ali se treba platiti (oko 2000 kuna). Konsultujte se sa svojim lekarom oko različitih dostupnih opcija.

SRBIJA

U Republici Srbiji prekid trudnoće može se izvršiti samo na zahtev trudne žene. Za prekid trudnoće kod osobe mlađe od 16 godina, potrebna je i pisana saglasnost roditelja, odnosno staratelja.

Ako se saglasnost ne može pribaviti od roditelja, odnosno staratelja zbog njihove odsutnosti ili sprečenosti, potrebno je pribaviti saglasnost Centra za socijalni rad. Prekid trudnoće se ne može izvršiti ako se utvrdi da bi se njime teže narušilo zdravlje ili ugrozio život žene.

Na osnovu Zakona o postupku prekida trudnoće u zdravstvenoj ustanovi, **prekid trudnoće može se izvršiti na zahtev trudnice do navršene desete nedelje trudnoće, bez navođenja razloga za prekid trudnoće.**

U izuzetnim slučajevima, prekid trudnoće može se izvršiti i nakon navršene desete nedelje trudnoće:

1. kad se na osnovu medicinskih indikacija utvrdi da se na drugi način ne može spasiti život ili otkloniti teško narušavanje zdravlja žene;
2. kada se na osnovu naučno-medicinskih saznanja može očekivati da će se dete roditi s teškim telesnim ili duševnim poteškoćama;
3. kada je do začeća došlo izvršenjem kaznenog dela (silovanje, seksualni odnos s nemoćnom osobom, seksualni odnos s maloletnom osobom, seksualni odnos zloupotrebom položaja, zavođenje i rodoskrnavljenje).

Prekid trudnoće **do navršene desete nedelje trudnoće** može se obaviti u domu zdravlja, odnosno u lekarskoj ordinaciji specijaliste iz područja ginekologije i opstetricije.

Prekid trudnoće **do navršene dvadesete nedelje trudnoće** obavlja se u zdravstvenoj ustanovi koja ima bolničku službu iz ginekologije i opstetricije, operacionu salu i službu transfuzije krvi.

Prekid trudnoće **nakon navršene dvadesete nedelje trudnoće** obavlja se u: klinici, institutu, kliničko-bolničkom centru ili kliničkom centru.



6/ Prevenirica i rano otkrivanje raka

Rak je bolest pri kojoj ćelije tela nekontrolisano rastu i stvaraju tumor koji se može proširiti na razne delove tela. Najčešće nastaje kod osoba srednjeg i starijeg životnog doba, iako se promene na ćelijama koje izazivaju rak pojavljuju mnogo ranije. Zato je zaštita od raka važna u svakoj životnoj dobi, a važno je i da se bolest otkrije što ranije, dok još nisu prisutni znakovi bolesti, jer je tada šansa za potpuno ozdravljenje velika.

Muškarci najčešće oboljevaju od raka pluća, raka prostate i raka debelog creva, a žene od raka dojke, raka debelog creva i raka materice.



VAŽNO JE ZNATI!

Kako bi se smanjila smrtnost od najučestalijih vrsta raka, u Republici Hrvatskoj i u Republici Srbiji uvedeni su Nacionalni programi ranog otkrivanja raka. Stoga vas pozivamo da se odazovete pozivima u sklopu tih programa, jer vam mogu spasiti život! Više informacija o tome možete saznati od vašeg lekara.



KAKO SMANJITI VEROVATNOĆU OBOLEVANJA OD RAKA?

Na kraju ističemo šta sve možete preduzeti za sebe i svoju porodicu, kako biste smanjili rizik od nastanka raka:

1. Nemojte pušiti i nemojte dopustiti pušenje u svom domu. Pušenje je kao pojedinačni faktor rizika odgovorno za svaki treći slučaj raka i dokazano je da 80 do 85% karcinoma pluća nastaje kao posledica pušenja. Pored karcinoma pluća, pušenje je odgovorno za razvoj karcinoma usne šupljine, oro i hipofaringsa, laringsa i jednjaka, a dodatni je faktor rizika za razvoj karcinoma bešike, bubrega, pankreasa i grlića materice.
2. Održavajte zdravu telesnu težinu. Prekomerna telesna težina i gojaznost povećavaju rizik od nastanka raka grlića materice, debelog creva, dojke (kod žena u menopauzi) i prostate kod muškaraca. Više od 1/3 svih slučajeva raka je posledica gojaznosti, nepravilne ishrane i fizičke neaktivnosti. Skoro 1/5 odraslog stanovništva Srbije je gojazna.
3. Budite fizički aktivni u svakodnevnom životu. Ograničite vreme koje provodite u sedećem položaju. Fizička aktivnost i izbalansirana ishrana mere su prevencije raka debelog crijeva, dojke i prostate.
4. Hranite se zdravo:
 - Jedite što više integralnih žitarica, mahunarki, povrća i voća.
 - Smanjite unos hrane bogate šećerom ili masnoćama i izbegavajte zaslađena pića.
 - Izbegavajte suhomesnate proizvode, ograničite unos crvenog mesa i hrane sa puno soli.
5. Ako konzumirate alkohol bilo koje vrste, budite umereni. Konzumiranje alkohola povećava rizik od nastanka raka usta,

- ždrela, dojke, debelog creva i jetre. Četiri, odnosno šest puta veći rizik od nastanka raka organa za varenje imaju osobe koje dnevno popiju oko 1 l vina ili 2 l piva u odnosu na osobe koje povremeno ili nikada ne konzumiraju alkohol.
6. Izbegavajte prekomerno izlaganje suncu između 10 i 16 časova, posebno dece. Svaka preterana izloženost sunčevoj svetlosti ili veštačkim izvorima svetlosti, kao što su solarijumi, povećava rizik od dobijanja svih vrsta raka kože. Upotrebljavajte zaštitu od sunca (kreme i ulja sa zaštitnim faktorom, šešir).
 7. Pridržavajte se smernica zaštite zdravlja i bezbednosti na radnom mestu kako biste se zaštitili od supstanci koje uzrokuju rak.
 8. Za žene:
 - Dojenjem majka smanjuje svoj rizik nastanka raka. Ako možete, dojite svoje dete.
 - Hormonskom terapijom povećava se rizik od određenih vrsta raka. Ograničite trajanje hormonske terapije.
 9. Uključite svoju decu u program vakcinacije protiv:
 - hepatitisa B (za novorođenčad)
 - humanog papiloma virusa (HPV) (za devojčice)
 - Svaki deseti slučaj raka posledica je infekcije nastale delovanjem nekih virusa (humani papiloma virusi (HPV)-odgovorni za nastanak raka grlića materice, neki retrovirusi, hepatitis B i hepatitis C-odgovorni za nastanak raka jetre, bakterija *Helicobacter pylori* – odgovorna za nastanak raka želuca i dr.).
 10. Uzmite učešće u organizovanim programima za rano otkrivanje raka!



Rights, Equality and Citizenship
Programme of the European Union



MEDIMURSKA ŽUPANIJA



GRAD ČAKOVEC



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
MEDIMURSKE ŽUPANIJE



Crveni krst Srbije
Crveni krst Vojvodine



srēm
regionalna razvojna agencija

CEUR