


ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ В МЕСТАХ ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ

ИНФОРМАЦИЯ
для лиц, находящихся в местах
лишения свободы

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Office of Public Health FOPH



Santé Prison Suisse
Santé Carcérale Suisse
Salute Carceraria Svizzera
Gefängnisgesundheit Schweiz

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera 

СОДЕРЖАНИЕ

Данная публикация доступна на следующих языках:

Албанский
Арабский
Английский
Французский
Испанский
Итальянский
Немецкий
Португальский
Румынский
Русский

Также ее можно загрузить в формате PDF на сайте
www.sante.prison.ch

Выходные данные

© Santé Prison Suisse
Издатель: Федеральная служба здравоохранения, Федеральное управление общественного здравоохранения
Santé Prison Suisse
Швейцарский Красный Крест, отдел здравоохранения
Февраль 2014

Справка: Santé Prison Suisse, 1700 Fribourg (Фрайбург), Телефон +41 (0)26 425 44 19,
health@prison.ch, www.sante.prison.ch

Ответственный за проект: Федеральная служба здравоохранения, Santé Prison Suisse

Редакция: Швейцарский Красный Крест

Разработка и верстка: diff. Marke & Kommunikation GmbH, Bern

Номер публикации BAG: 2014-OEG-06

Источник получения: BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern
www.bundespublikationen.admin.ch
Номер склада BBL: 311.244.rus

Перепечатка: указаны данные источника (также выборочно)

Отпечатано на отбеленной бумаге, не содержащей хлора

Здоровье	4
Как можно больше двигаться	4
Поставить под сомнение привычки	4
Употреблять здоровую пищу	4
Возможности самосовершенствования	5
Доверие – это поддержка и опора	5
Следить за личной гигиеной	5
Не пренебрегать знаниями о заразных болезнях	6
Защитить себя от заразных болезней	7

Болезни, передающиеся воздушно-капельным путем	11
Туберкулез	12
Грипп	13

Болезни, передающиеся при половом контакте и контакте с зараженной кровью	15
ВИЧ/СПИД	16
Гепатит В и С	18
Гонорея (триппер) и хламидиоз	19
Сифилис	20
Остроконечные кондиломы	21

Болезни, передающиеся из-за недостатка личной гигиены	23
Гепатит А	24

Оказание первой помощи	25
Оказание первой помощи при эпилептических приступах	26
Оказание первой помощи при незначительных ранениях	27
Оказание первой помощи при сильных кровотечениях:	28

Дальнейшая информация	29
------------------------------	----

ЗДОРОВЬЕ

Здоровье – это важная тема во время пребывания в заключении. Заразные болезни, стрессы, личные неурядицы, например разлука с семьей, друзьями и коллегами, могут негативно сказаться на состоянии здоровья. Далее вы найдете некоторые советы, как можно помочь себе и поддержать состояние вашего здоровья.



Как можно больше двигаться

Физические упражнения не просто тренируют мышцы, но и помогают избавиться от стресса. Кто физически крепок, тот способен хорошо выдерживать нагрузки и более устойчив к стрессу. Физические движения позитивно сказываются на психике и способствуют хорошему сну. Подвижная деятельность помогает преодолеть чувство страха и грусти.

- **Какие возможности есть у меня заниматься спортом либо двигаться, если я нахожусь в заключении?**
- **Как воспользоваться данными предложениями?**
- **Как я себя буду чувствовать после занятий спортом?**



Поставить под сомнение привычки

Если вы курите или злоупотребляете алкоголем, если вы хотите прекратить употреблять наркотики либо нуждаетесь в какой-либо иной врачебной помощи, вы всегда сможете найти поддержку, даже находясь в местах лишения свободы.

- **Могу ли я изменить себя?**
- **Какие цели поставить перед собой?**
- **Знаю ли я, что предлагается в этой связи в местах лишения свободы?**



Употреблять здоровую пищу

Для того, чтобы наш организм оставался здоровым и мог защищаться от болезней, он нуждается в сбалансированном питании. Также важно употреблять достаточное количество жидкости. Пить можно и водопроводную воду, ее качество соответствует качеству питьевой воды.

- **Ем ли я овощи и фрукты каждый день?**
- **Достаточно ли я употребляю жидкости на протяжении дня (1,5 литра)?**



Возможности самосовершенствования

Узнайте, какие возможности предлагаются для работы, свободного времяпрепровождения и учебы.

- **Что доставляет мне радость? (напр., чтение, спорт, музыка, рукоделие и т. д.)**
- **Хочу ли я узнать что-либо новое?**
- **Знаю ли я, что предлагается в этой связи в местах лишения свободы?**



Доверие – это поддержка и опора

Если вас расстраивают заботы или тяготят неурядицы, облегчение может принести беседа и участливое слово. В местах лишения свободы немало людей, которые в этом могут помочь:

- медико-санитарная служба либо тюремный врач;
- персонал, ведающий исполнением судебных решений и наказаний;
- социальная служба;
- служба церковного душепопечительства;
- товарищи по заключению.

Сотрудники, работающие в местах лишения свободы, связаны обязательством о неразглашении. Это значит, что они могут распространять полученную информацию исключительно в профессиональном порядке.

- **Каким образом может быть предложена поддержка в местах лишения свободы?**
- **Кому я доверяю достаточно, чтобы рассказать о своих личных проблемах?**
- **Какие возможности у меня есть для того, чтобы поговорить с глазу на глаз?**



Следить за личной гигиеной

Соблюдая личную гигиену, вы сократите вероятность заразных заболеваний. К личной гигиене относятся уход за телом, регулярная смена одежды, смена постельного белья.

- **Что относится к уходу за телом?**
- **Какие возможности ухаживать за телом есть в местах лишения свободы?**
- **Знаю ли я возможности для смены постельного белья?**



Не пренебрегать знаниями о заразных болезнях

В местах лишения свободы много людей живет в ограниченном пространстве. Поэтому заразные болезни могут передаваться чаще, чем на свободе. Однако многие люди проинформированы о них неверно либо вовсе не проинформированы, и поэтому они боятся даже в тех ситуациях, в которых бояться не следует. Необоснованные страхи могут значительно осложнить совместное проживание с другими заключенными. Знания помогают устранить страхи и правильно оценивать риск заражения.

- **Что я знаю о заразных болезнях?**
- **Какие ситуации ставят меня в опасное положение?**
- **К кому я смогу обратиться с вопросами?**

Защитить себя от заразных болезней



Узнайте о возможных прививках

Медико-санитарная служба либо врач предоставят вам необходимую информацию о том, где и как вы можете получить прививку против гриппа, гепатита А и В.

- **Защита от болезней, заражение которыми можно предотвратить с помощью прививки**



Узнать о возможных анализах на ВИЧ/СПИД, гепатит и туберкулез

Медико-санитарная служба либо врач предоставят вам информацию о том, где и как можно сдать анализы на ВИЧ, гепатит либо туберкулез.

- **Защита от распространения болезни**



Регулярно мойте руки с мылом

- Перед едой
- При приготовлении и обработке пищевых продуктов
- После каждого посещения туалета
- Если у вас грязные руки

- **Защита от болезней, передающихся через руки**



Кашляйте либо чихайте в бумажную салфетку

- При чихании либо кашле держите бумажную салфетку перед ртом.
- После использования бумажной салфетки выбросьте ее в мусор.
- Если бумажной салфетки нет, чихайте либо кашляйте в локтевой сгиб.

- **Защита от болезней, передающихся воздушно-капельным путем**



Используйте только личные предметы гигиены!

Не одалживайте никому личные предметы гигиены!

- Зубная щетка
- Принадлежности для бритья
- Ножницы и щипцы для ногтей
- Полотенца для рук и душа
- Принадлежности для стрижки

- **Защита от болезней, передающихся при контакте, через кровь либо иным путем**



Избегать контакта с кровью

- Прикасаться к открытым и кровоточащим ранам других людей можно только предварительно надев перчатки (однако первую неотложную помощь следует оказывать даже в том случае, если нет перчаток, а после оказания помощи тщательно вымыть руки).
 - Открытые раны перевязать перевязочным материалом либо заклеить пластырем.
- **Защита от болезней, передающихся при контакте с кровью**



Предохраняйтесь во время полового контакта!

- При контакте (вагинальном, анальном либо оральном) всегда пользуйтесь презервативом либо используйте фемидом.
 - Не берите в рот и не проглатывайте сперму.
 - Не берите в рот и не проглатывайте менструальную кровь.
 - При возникновении раздражения, жжения либо появлении выделений обратитесь к врачу.
- **Защита от болезней, передающихся половым путем**



Поговорите с сотрудником медико-санитарной службы, если вы употребляете наркотики

- Узнайте, есть ли соответствующая терапия для того, чтобы избавиться от наркотической зависимости.
 - Узнайте, где можно получить чистые шприцы и иголки.
 - Узнайте, как вы сможете безопасно утилизировать шприцы и иголки.
- **Защита от болезней, передающихся при контакте с кровью**



Для употребления наркотиков следует использовать собственные материалы и никому их не одалживать

- Использовать только собственный набор либо только чистые шприцы и иголки, не одалживать материал.
 - При нюхании использовать только собственный материал и никому его не одалживать.
- **Защита от болезней, передающихся при контакте с кровью**



Использовать только собственный материал для нанесения татуировок, никому его не одалживать

- Иглы для нанесения татуировок и иные принадлежности использовать только для одного человека
- **Защита от болезней, передающихся при контакте с кровью**



При появлениях признаков болезни немедленно сообщите сотруднику медико-санитарной службы либо врачу

- Высокая температура
- Затяжной кашель с кровавыми выделениями
- Боли в области грудной клетки
- Нежелательное снижение веса, потеря аппетита
- Истощение, постоянная усталость
- Высыпания на коже
- Боли при мочеиспускании
- Выделения из влагалища либо пениса
- Боли во время полового акта
- Зуд или боли в области гениталий
- Раны в области гениталий



**БОЛЕЗНИ, ПЕРЕДАЮЩИ-
ЕСЯ ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬ-
НЫМ ПУТЕМ**



ТУБЕРКУЛЕЗ

Туберкулез – это инфекционное заболевание, которое передается воздушно-капельным путем.

Что можно предпринять для того, чтобы защитить себя от заражения:

- **узнать о возможных анализах на туберкулез;**

- **кашлять либо чихать в бумажную салфетку;**

- **хорошо и регулярно проветривать помещения;**

- **узнать, можно ли сделать прививку от туберкулеза;**
Узнайте в медико-санитарной службе либо у врача о том, где и в каких случаях нужно делать прививку.

- **при возникновении симптомов болезни немедленно сообщите в медико-санитарную службу либо врачу.**
При появлении кашля, кровянистых выделений, температуры, при отсутствии аппетита либо нежелательной потере веса немедленно обратитесь в медико-санитарную службу либо к врачу.

Риск отсутствует в следующих случаях:

риск не возникает при контакте с людьми, больными туберкулезом, если они на протяжении нескольких недель принимают необходимые препараты.

Лечение

Туберкулез лечится и, как правило, излечивается антибиотиками. Лечение длится в общем на протяжении 6 месяцев и может проводиться также и в местах лишения свободы.

ГРИПП

Грипп – это вирусное инфекционное заболевание, которым болеют в основном зимой. Заболевание передается воздушно-капельным путем.

Что можно предпринять для того, чтобы защитить себя от заражения:

- **кашлять либо чихать в бумажную салфетку;**

- **регулярно мыть руки с мылом;**

- **узнать о том, где и как можно сделать прививку от гриппа;**
узнать в медико-санитарной службе либо у врача о том, где и в каких случаях нужно делать прививку;

- **при возникновении симптомов болезни немедленно сообщить в медико-санитарную службу либо врачу;**
при неожиданном повышении температуры, появлении боли в конечностях, головной боли немедленно сообщите в медико-санитарную службу либо врачу.

Риск отсутствует в следующих случаях:

заражения можно избежать при постоянном соблюдении правил личной гигиены.

Лечение

Симптомы гриппа (температура, боли) лечатся медикаментами (болеутоляющими средствами, жаропонижающими средствами, ни в коем случае не антибиотиками). Данные медикаменты имеются в наличии в местах лишения свободы.



**БОЛЕЗНИ, ПЕРЕДАЮЩИ-
ЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ
И ПРИ КОНТАКТЕ С ЗАРА-
ЖЕННОЙ КРОВЬЮ**



ВИЧ / СПИД

ВИЧ передается при незащищенном половом контакте и контакте с зараженной кровью. ВИЧ также может передаваться во время беременности, при родах либо кормлении грудью от матери к ребенку.

ВИЧ поражает иммунную систему человека. СПИД – это конечная стадия заболевания, когда иммунная система практически не работает, организм фактически не в состоянии сопротивляться болезням – например, заражение гриппом либо незначительное воспаление мочевого пузыря может протекать крайне сложно и даже привести к заражению крови. Без лечения эта болезнь приводит к смертельному исходу. Вирус остается в организме на протяжении всей жизни, с помощью медикаментов его можно контролировать, то есть болезнь может быть управляема, но излечить ее нельзя. Инфицированный человек может передавать вирус другим.

Что можно предпринять для того, чтобы защитить себя от заражения:

→ **предохраняться во время полового акта (см. стр. 8);**

→ **избегать контакта с кровью;**

→ **использовать только собственные предметы личной гигиены и никому их не одалживать;**

→ **использовать только собственные принадлежности для употребления наркотиков и никому их не одалживать;**

→ **при нюхании использовать только собственный материал и никому его не одалживать;**

→ **использовать только собственный материал для нанесения татуировок и никому его не одалживать;**

→ **узнать о возможности сдачи анализа на ВИЧ;**

если вы чувствуете себя неуверенно по поводу того, что в прошлом имели незащищенный половой акт либо незащищенный контакт с кровью, обсудите это с сотрудником медико-санитарной службы либо с врачом.

Риск отсутствует в следующих случаях:

- при рукопожатии, объятиях, поглаживании либо поцелуе;
- при чихании либо кашле;
- в процессе приема пищи или питья из одной посуды либо с применением одного прибора;
- при использовании совместного туалета либо ванной;
- в бассейне.

Лечение

ВИЧ/СПИД лечатся противовирусными препаратами. Медикаменты необходимо принимать на протяжении всей жизни. Лечение доступно также и в местах лишения свободы.



ГЕПАТИТ В И С

Гепатит – это вирусное воспаление печени.

Гепатит В и С передаются при незащищенном половом контакте либо незащищенном контакте с зараженной кровью.

Что можно предпринять для того, чтобы защитить себя от заражения:

- **избегать контакта с кровью;**

- **предохраняться во время полового акта (см. стр. 8);**

- **использовать только собственные предметы личной гигиены и никому их не одалживать;**

- **использовать только собственные принадлежности для употребления наркотиков и никому их не одалживать;**

- **при нюхании использовать только собственный материал и никому его не одалживать;**

- **использовать только собственный материал для нанесения татуировок и никому его не одалживать;**

- **узнать о возможностях сделать прививку против гепатита В и С; узнать в медико-санитарной службе либо у врача о том, где и в каких случаях нужно делать прививку.**

Риск отсутствует в следующих случаях:

- при рукопожатии, объятиях, поглаживании либо поцелуе;
- при чихании либо кашле;
- в процессе приема пищи или питья из одной посуды либо с применением одного прибора;
- при использовании совместного туалета либо ванной;
- в бассейне.

Лечение

Некоторые формы гепатита В и С могут излечиваться противовирусными препаратами. Лечение может длиться от нескольких месяцев до года. Лечение доступно в местах лишения свободы.

ГОНОРЕЯ (ТРИППЕР) И ХЛАМИДИОЗ

Гонорея – это заболевание, передающееся при незащищенном половом контакте. Оно может привести к бесплодию.

Хламидии – это бактерии, которые передаются при незащищенном половом контакте. При отсутствии лечения хламидиоз может привести к бесплодию.

Что можно предпринять для того, чтобы защитить себя от заражения:

- **предохраняться во время полового акта (см. стр. 8);**

- **при возникновении симптомов болезни следует немедленно обратиться в медико-санитарную службу либо к врачу.**
При жжении либо зуде во время мочеиспускания, при появлении выделений из пениса либо влагалища, при болях в нижней части живота следует немедленно обратиться к сотруднику медико-санитарной службы либо к врачу.

Риск отсутствует в следующих случаях:

- при рукопожатии, объятиях, поглаживаниях либо поцелуе;
- при использовании совместного туалета либо ванной;
- в бассейне.

Лечение

Гонорея и хламидии лечатся с помощью антибиотиков. Лечение доступно в местах лишения свободы. **Партнеров всегда следует лечить совместно.**



СИФИЛИС

Сифилис передается при незащищенном половом акте, незащищенном контакте с зараженной кровью, при поцелуе. Сифилис крайне заразен. При отсутствии лечения сифилис наносит вред кровеносным сосудам, внутренним органам, мозгу и нервной системе.

Что можно предпринять для того, чтобы защитить себя от заражения:

- **предохраняться во время полового акта (см. стр. 8);**
- **избегать контакта с кровью;**
- **использовать только собственные предметы личной гигиены и никому их не одалживать;**
- **использовать только собственные принадлежности для употребления наркотиков и никому их не одалживать;**
- **при нюхании использовать только собственный материал и никому его не одалживать;**
- **использовать только собственный материал для нанесения татуировок и никому его не одалживать;**
- **Сифилис передается также и во время поцелуя. Отдельное использование столовых приборов и посуды (стаканов, тарелок и т. д.) необязательно.**
- **при возникновении симптомов болезни следует немедленно обратиться в медико-санитарную службу либо к врачу.**
При обнаружении узелков либо ран в области гениталий немедленно обратитесь в медико-санитарную службу.

Риск отсутствует в следующих случаях

- при рукопожатии, объятии, поглаживании;
- при использовании совместного туалета либо ванной;
- в бассейне.

Лечение: Сифилис лечится антибиотиками. Лечение доступно также и в местах лишения свободы. **Партнеры должны проходить курс лечения совместно.**

ОСТРОКОНЕЧНЫЕ КОНДИЛОМЫ (HPV)

Остроконечные кондиломы передаются при незащищенном половом акте.

Что можно предпринять для того, чтобы защитить себя от заражения:

- **предохраняться во время полового акта (см. стр. 8);**
- **при возникновении симптомов болезни следует немедленно обратиться в медико-санитарную службу либо к врачу.**
В случае обнаружения остроконечных кондилом в области влагилица, на крайней плоти либо в области анального отверстия обратитесь в медико-санитарную службу либо к врачу.

Риск отсутствует в следующих случаях:

- при рукопожатии, объятиях, поглаживаниях либо поцелуе;
- при использовании совместного туалета либо ванной;
- в бассейне.

Лечение: Есть различные способы лечения остроконечных кондилом. Лечение доступно в местах лишения свободы. **Партнеров всегда следует лечить совместно.**



**БОЛЕЗНИ,
ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ИЗ-ЗА
НЕДОСТАТКА ЛИЧНОЙ
ГИГИЕНЫ**

ГЕПАТИТ А

Гепатит – это вирусное воспаление печени.

Гепатит А передается через зараженную пищу, питье, а также при недостаточном соблюдении правил гигиены через загрязненные руки.

Что можно предпринять для того, чтобы защитить себя от заражения:

- регулярно мыть руки с мылом после каждого посещения туалета, перед едой, во время приготовления пищи, при контакте с продуктами и т. д.;
- узнать о том, где и как можно сделать прививку от гепатита А; узнать в медико-санитарной службе либо у врача о том, где и в каких случаях нужно делать прививку.

Риск отсутствует в следующих случаях:

- при постоянном соблюдении вышеупомянутых правил гигиены риска заражения нет.

Лечение

Гепатит А проходит, как правило, без лечения.



**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ
ПОМОЩИ**



ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ЭПИЛЕПТИЧЕСКИХ ПРИСТУПАХ

Что делать?

1. Сохранять спокойствие, оказать первую помощь и как можно скорее уведомить персонал исправительного учреждения.
2. Для того, чтобы защитить больного от повреждений, необходимо уложить его на землю, кровать либо любую поверхность.
3. Необходимо обращать внимание на положение головы, при необходимости подложить подушки либо удерживать голову.
4. Удалить опасные предметы:
 - удалить все острые, остроконечные, горячие предметы из зоны досягаемости больного либо вынуть их у него из рук (инструменты и т. д.);
 - снять очки.
5. В случае необходимости перенести больного из опасных зон (напр., с лестницы, из мест возгорания и т. д.). (Браться за торс либо за верхнюю часть туловища.)
6. Как только приступ прошел, следует уложить больного на бок.
7. Ослабить одежду, чтобы облегчить дыхание больному.
8. Сообщить о приступе эпилепсии в медико-санитарную службу либо врачу.
→ **Остаться возле больного до прихода врача.**



Ни в коем случае...

- ... не разжимать зубы и не вставлять предметы между нижней и верхней челюстью (возможность повреждения зубов и пальцев);
- ... не разговаривать с больным, не кричать на него, не трясти и не бить;
- ... не удерживать больного во время и после приступа (повышается возможность нанесения повреждений);
- ... не давать больному питье, антиэпилептические либо иные препараты (опасность того, что больной может подавиться);
- ... после эпилептического приступа либо в стадии после приступа не будить больного и не пытаться «оживить» его иным путем (опасность того, что больной может подавиться).

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫХ РАНЕНИЯХ

Потертости, резанные и рваные раны, ушибы

1. Оказать первую помощь и как можно скорее уведомить персонал исправительного учреждения.
2. Вымыть руки, если возможно, спиртосодержащим раствором.
3. Используйте перчатки (однако первую неотложную помощь следует оказывать даже в том случае, если нет перчаток, а после оказания помощи тщательно вымыть руки).
4. Не дышать, не кашлять и не чихать на рану.
5. Осушить рану стерильным материалом.
6. Аккуратно смочить рану специальным дезинфицирующим средством.
7. Заклеить рану пластырем, при большой поверхности ранения наложить стерильный неклеящийся компресс и зафиксировать его.
8. Наблюдать за состоянием раны При длительном кровотечении, признаках заражения, нарушениях чувствительности и двигательных функций (инфекция: повышение температура раны и покраснение; нарушение чувствительности: отсутствие чувствительности; нарушение двигательных функций: отсутствие подвижности) сообщить в медико-санитарную службу либо врачу.
9. При контакте с кровью или выделениями следует помыть руки.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ СИЛЬНЫХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ

1. Оказать первую помощь и как можно скорее уведомить персонал исправительного учреждения.
2. Используйте перчатки (однако первую неотложную помощь следует оказывать даже в том случае, если нет перчаток, а после оказания помощи тщательно вымыть руки).
3. Уложить пострадавшего на плоскую поверхность.
4. Приподнять поврежденную часть тела.
5. Прижать рану абсорбирующим материалом.
Материал:
 - платок;
 - кусок ткани;
 - треугольный платок;
 - комплект для перевязки.
6. Наложить давящую повязку:
 - оставить на ране материал, перечисленный в пункте 5;
 - нажать на рану, не перевязывать; затянуть на ране;
 - если кровотечение не прекратилось, наложить еще одну повязку.
7. Сообщить в медико-санитарную службу либо врачу.
8. При контакте с кровью или выделениями следует помыть руки.



**ДАЛЬНЕЙШАЯ
ИНФОРМАЦИЯ**

ВИЧ/СПИД и заболевания, передающиеся половым путем

Aids-Hilfe Schweiz

Konradstrasse 20
Postfach 1118
8031 Zürich
Телефон +41 (0)44 447 11 11
www.aids.ch

Инфекционные заболевания, ВИЧ/СПИД, алкогольная, табачная и наркотическая зависимости

Федеральное управление здравоохранения:

Bundesamt für Gesundheit

Bundesamt für Gesundheit
3003 Bern
Телефон +41 (0)31 322 21 11
www.bag.admin.ch

Туберкулез

Lungenliga Schweiz

Chutzenstrasse 10
3007 Bern
Телефон +41 (0)31 378 20 50
www.lung.ch

Информация по охране здоровья на нескольких языках

Красный крест Швейцарии:

Schweizerisches Rotes Kreuz

Departement Gesundheit und Integration
Werkstrasse 18
3084 Wabern
Телефон +41 (0)31 960 75 75
www.migesplus.ch – Информация на тему здравоохранения на нескольких языках
