

### **Алғашқы көмек жайлы ақпарат.**

**Егер менде эпилепсия ұстамасы құрысумен қатар болса, сіз не істеуіңіз керек.**

Басымды ұстаңыз.

Менің қимылдарым өмірге қауіпсіздік тигізбесе ұстамаңыз.

Менің аузыма еш нәрсе салмаңыз, әсіресе өзіңіздің саусақтарыңызды. Ұстама таралғаннан кейін, менімен сөйлесіңіз, жеңіл дем алуым үшін, бір жағыма жатқызыңыз.

Ұстама таралғаннан кейін менің толық дем алып, тынышталуыма көңіл бөліңіз.

Өтініш, көңіл аударыңыз. Егер ұстама алдыңғыдан ұзақ, құрысу ұзақ және бірінен кейін бірі жиі қайталанбаса медицина қызметкерлерін шақырудың қажеті жоқ.

### **Егер менде ұстама құрысусыз болған жағдайда.**

Егер маған қауіпсіз болмаса, менің қимылдарымды тежемеңіз.

Ұстама тарқағаннан кейін болатын алжасу кезінде мені тыныштандырып, қасымда болыңыз.

Мен ұстамадан толық айығып, өз-өзіме келгенше менімен сөйлесіп, мені тыныштандыруға тырысыңыз.

### **Емделуі.**

Дәріні уақтылы қабылдауды қадағалаңыз.

Сіз сапарға баратын аймақтың уақыт белбеуіне сәйкес қабылдайтын дәрілерді сол уақытқа бөліңіз.

Егер сенімсіз болсаңыз өзіңіздің емдеуші дәрігеріңіздің кеңесін алыңыз.

Дәрігердің сіздің жағдайыңыз туралы толық ақпаратын және дәріқағазын қолжүгіңізге салыңыз.

Дәрілерді өз қораптарына салыңыз.

Жол жүрер алдында өзіңізбен бірге қанша дәрі алуыңызға болатынын біліп алыңыз.

Сапар кезінде алуға болатын дәрілердің дәріқағазын алыңыз.

Кейбір мемлекеттерде дәріні алу үшін сол елдің дәрігерінің қағазы керек, сол үшін қабылдайтын дәріңіздің мемлекет аралық атауын біліп алыңыз.

### **Дәріні жоғалтып, не ұрлатып алған жағдайда.**

Өз дәрілеріңізді әрқашан өзіңізбен алып жүріңіз.

Егер жоғалтып, не ұрлатып алсаңыз кешіктірмей жедел жәрдем шақырыңыз.

### **Саяхат кезеңіне жалпы кеңес.**

Өзіңіз өтетін порттар мен аэропорттардың заң жүйелерімен және қауіпсіздігімен танысыңыз.

Олар үнемі өзгеріп тұрады.

Қол жүгіңізде екі жаққа жүретінге жететін дәрілердің көлемі болуы қажет.

Жол жүрердің алдында және одан кейін ұйқыңызды толық қандырып алыңыз.

Егер сізге жол жүргенде арнайы жағдайлар (көлік, тамақ) қажет болса, оны алдын-ала авиакомпаниялармен немесе саяхат-операторларымен келісіп алыңыз.

### **Ішімдік.**

Сусызданудан сақ болыңыз, әсіресе егер сіз ыстық аймақтарда болсаңыз.

Бірақ артық су ішудің ұстамаға әкеліп соғуы мүмкін екенін де естен шығармаңыз.

Алкоголь эпелепсияға қарсы қолданатын дәрілермен қосылып реакцияға түсуі мүмкін.

Алкогольді мөлшерден тыс қолданбаңыз.

Ыстық ауа алкоголь қасиетін арттыратынын естен шығармаңыз.

### **Тамақ.**

Тамақты уақытында қабылдаңыз, өйткені қандағы қанттың азаюы ұстама шақыруы мүмкін.

Ұзақ, не белгісіз уақытқа саяхатқа шықсаңыз өзіңізбен бірге тамақ алуды ұмытпаңыз.

### **Жалпы кеңес. Ұйқы.**

Шет елге саяхат жасаған кезде сіздің ұйқыңыздың уақыты өзгеруі мүмкін.

Саяхатта жүріп өзіңіз үйренген мөлшерде ұйықтауға тырысыңыз.

### **Көшеде.**

Шет елде де өз үйіңіздегідей абай болыңыз.

Велосипед айдаған кезде басыңызға дулыға киіңіз.

Көлік көп жүретін көшелерден қашық болыңыз.

Жаяу жүргенде тротуардың шетіне қатты жақындамаңыз және су қоймаларының қасында абай болыңыз.

Жолды тек қана жаяу жүргіншілерге арналған жерден өтіңіз, немесе жол асты өтулерімен жүріңіз.

Қоғамдық көліктермен жүрген кезде аялдамамен тротуардың арақашықтығын байқаңыз, есік алдында тұрмаңыз, автобустың екінші қабатына отырмауға тырысыңыз.

### **Баспана.**

Баспана жалдау алдында оның сіздің жағдайыңызға сәйкес екеніне көз жеткізіңіз.

Мысалға, - бірінші қабатта орналасуы, қажет болғанда мүгедекке арналған арбаны қолдануға мүмкіндік болуы, лифттің бар болуы, жуынатын бөлмеде су септіргіштің болуы.

### **Жалпы кеңес. Түнгі өмір.**

Егер сізде жарыққа сезімтал эпилепсия болса, онда сізге түнгі клубтарға бару қатерлі.

Ондай жерлерден аулақ болыңыз.

### **Спорт.**

Су спортының жүзу және балық аулау түрлерімен айналысқанда, қасыңызда қажет болғанда сізге жәрдем бере алатындай танысыңыз не туысыңыз болсын.

Атпен серуендегенде, велосипед айдаған кезде басыңызда арнайы дулыға болсын.

Қауіпті спорт түрлерімен айналысудан бұрын өзіңізді алдын-ала сақтандырыңыз.

### **Сақтандыру.**

Кейбір инфекциялармен диарея сіздің емделуіңізге әсер етуі мүмкін. Егер жағдайыңыз 24 сағат ішінде оңалмаса дәрігерге қаралыңыз.

### **Пайдалы сөйлемдер. Сізге саяхат кезінде көмек беретін бірнеше пайдалы сөйлемдер.**

Жақын маңайдағы дәріхана қайда?

Маған қай жерде хирургиялық көмек көрсете алады?

Жақын маңайдағы аурухана қайда?

Дәрігер, жедел жәрдем шақырып беріңізші!

Мен эпилепсиямен ауырамын.

Мен дәрілерді күніне бір / екі / үш рет қабылдаймын.

Мен эпилепсиядан емделу үшін мынандай дәрілерді қабылдаймын.....

Дәрі қабылдаған кезде менде эпилепсия ұстамасы болмайды.

Менде әдетте 2/4/6/8/12/20/40 ұстама аптасында (айында, жылына)

болып тұрады

Ұстама кезінде мен әрқашан есімді жоғалтамын.

Менің ұстамама әшейінде бірнеше минутқа созылады.

Ұстамадан кейін өз қалпыма келу үшін бірнеше минут қажет.

Ұстама кезінде мен өзімді жарақаттамаймын.

Мені мейрамханаға, қонақ үйге жеткізіп салыңызшы.

Маған көлік шақырып беріңізші.

Менің досыма қоңырау шалыңызшы.

Маған жедел жәрдем шақырудың қажеті жоқ.

Бірнеше минуттан кейін мен/ол/ өз-өзіме келемін.

### **Автокөлік жүргізу.**

Бұл ақпарат тек жалпы танысу үшін қажет және оған өзгертулер енгізілуі мүмкін.

Шет елде автокөлік жүргізуге ниет білдірген адам сол жердің жол ережелерін толық білетініне сенімді болуы қажет.

Сайтта берілген ақпараттар Басшылық басылымдарының сол сәтіне ғана тән.

Жергілікті нормативтік актілер өзгеруі мүмкін.

Егер сіз сенімсіз болсаңыз, өтініш, жергілікті эпилепсия қорғау ұйымдарына хабарласыңыз.